Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

PRANAYAMA

STEP-BY-STEP GUIDE TO PRANAYAMA AND THE POWER OF YOGA BREATHING

LENA LIND & PETER HARRIS

PRANSA

Pranayama ve Yoga Nefesinin Gücü İçin Adım Adım Rehber

Lena Lind ve Peter Harris

© Telif Hakkı 2018**Lena Lind ve Peter Harris**-Tüm hakları Saklıdır.

Bu kitabı başka bir kişiyle paylaşmak isterseniz, lütfen her alıcı için ek bir kopya satın alın. Bu yazarın emeğine saygı duyduğunuz için teşekkür ederiz. Aksi takdirde, belirli bilgiler de dahil olmak üzere aşağıdaki çalışmalardan herhangi birinin iletilmesi, çoğaltılması veya çoğaltılması, elektronik veya basılı olarak yapılmış olmasına bakılmaksızın yasa dışı bir eylem olarak kabul edilecektir. Bu, çalışmanın ikincil veya üçüncül bir kopyasını veya kayıtlı bir kopyasını oluşturmaya kadar uzanır ve yalnızca Yayıncının açık yazılı izni ile izin verilir. Tüm ek hakları saklıdır.

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1 TARİH VE SCIENCE OF PRANIAYAMA

PRANAYAMA NEDİR?

NASIL DOES PRANAYAMA ÇALIŞIYOR?

KURALLAR PRANAYAMA OR YOGA YARARLI TIPS

PRACTICING YOGA İÇİN KURALLAR

BÖLÜM 2 BENEFITS OF PRANAYAMA - THE YOGA OF BREATH

PRACTICES OF PRANIAYAMA

BÖLÜM 3 BEGINNERS İÇİN PRANSA

BU SANAT PRANIAUAMA BREATHING SÜRECİ - PRANAUAMA YAPMAK İÇİN

ÇEŞİTLİ AŞAMALARDAKİ DÖRT GENERÂL KURALLARI

PRANAYAMA EXERCISES

BÖLÜM 4 BHATRİKA VE KAPALBHATI PRANAYAMA'NIN ÖNEMİ

BÖLÜM 5 YOGA BREATHING EGZERSİZLERİ OR PRANAYAMA, ZİHNİ FERAHLAMAK İÇİN

THE CORRECT POSITION FOR PRANAYAMA

PRANAYAMA BREATHING TECHNIQUES

PRANAYAMA: UJJAYI BREATHING

BÖLÜM 6 İYİLEŞTİRME GÜCÜ

7. BÖLÜM YOGA ASANALAR HAKKINDA HERŞEY

ASANAS - YOGA YAPMAK İÇİN KISA

BİR DÜZENLEME KURALLARI

BÖLÜM 8 YOGA BANDHAS - THE INTERNAL ENERGUG GATES

BÖLÜM 9 YOGIC KRIYAS - PURIFICATION'A BİR VAKİT

BÖLÜM 10 BEST PRANAYAMA TECHNIQUES ÇOCUKLAR İÇİN

BÖLÜM 11 TAKING PRANAYAMA TO THE NEXT SEVİYESİ

BÖLÜM 1
TARİH VE SCIENCE OF PRANAYAMA

Pranayama, Yoga'nın daha büyük bilimi içinde bir bilimdir. Yoga ve panayama binlerce yıldır var olmasına rağmen, bunların Batı bilincindeki varlıkları en iyi ihtimalle birkaç yüz yıllıktır.

Ek olarak, Yoga ve Pranayama birbirine bağlıdır. Ayrıca pranayama'nın pratik formları olan iç ve dış dövüş sanatları sistemleri de vardır. Yine de, çoğu dövüş sanatı, soylarını Yoga'ya geri götürebilir. pranayama'nın geçmişi binlerce yıl içinde gelişti.

Pranayama, Patanjali'nin Yoga'sının dördüncü koludur. Geçtiğimiz birkaç yüzyıl içinde, pranayama, iyileştirici özellikleri nedeniyle dünya çapında popüler hale geldi. Hatha Yoga Pradipika'nın 15. yüzyılda yazıldığına inanılıyor. Gheranda-Samhita'nın 17. yüzyılın sonlarında yazıldığı söylenmektedir. Yukarıda bahsedilen metinlerin her ikisi de şifa için çeşitli pranayama teknikleri hakkında ayrıntılı bilgi verir.

Hatha Yoga Pradirika içinde Surya Bhedan, Ujjayi, Sitkari, Sitali, Bhastrika, Bhramari, Murchha ve Plavini için talimatlar verilir. Karalabhati, Hatha Yoga Pradipika'da, Shatkarmas için enstrüksiyonlar altında, biraz daha erken ele alınmaktadır. Yine de, pranayama'nın tam kökeni hala belirsizdir.

Brahman'ın oral iletim için en iyi şekilde geliştiği söylenir.

Veda. Vedalar, dua ve ilahilerin bir birleşimidir. Yazılı biçimde Vedas tok şekli, yaklaşık olarak 4.000 yıl önce. Vedalar yazılı hale getirilmeden çok önce, Brahman rahipleri bu mesajı zihinlerinde taşıdılar.

Vedaların büyüklüğünü göz önünde bulundurursak, onları hafızadan yeniden hatırlamak keskin bir zihin ve harika bir nefes kontrolü gerektirir. Bugüne kadar, pranayama hala pooja sırasında ve Vedas okunurken gerçekleştirilir. Dualar ve ilahiler her dinde bulunur. Bu nedenle, herhangi bir dinden herhangi biri, günlük dualarını daha iyi bir fikir için söylerken pranayama uygulayabilir.

Hindistan dışında, pranayama prayer sırasında sıklıkla uygulanmaz. Prayama's stess azalma, genel sağlık ve asana uygulama için değer, iyi bilinmektedir. Bir çok farklı atlet types of pranayama pratik performanslarını artırmak için pranayama. Doğal çocuk doğumu ve prenatal sınıflarında Expectat mothers uygulaması pranayama.

Nefes kontrolünün düzenlenmesi birçok farklı özelliğe sahiptir. Herhangi bir zaman, kişinin nefesini kontrol etmesi için iyi bir zamandır. Önemli değil, ne kadar çok zaman içinde nefes farkındalığımızı geliştirirsek, tek bir güçlü durum nefesimizin kontrolünü kaybetmemize neden olabilir. Nefes almamız üzerinde hiçbir kontrolümüz olmadığında, kan sağlığımız da aynı şeyi yapabilir. Nefes kontrolden çıktığında, zihin de dengeden çıkacaktır.

Pranayama'nın yöntemi, zaman içinde test edilmiş bir yöntemdir ve sonuçları değiştirdiğimizde ve değiştirdiğimizde ilerlemeye devam eder. Yoga teachers, gelecekteki gencerations için harika bir hizmet verirdi, sonuçları dikkate alarak, they have observed,aptacararyrations pake privacy için, isimleri kaydetmemek en iyisidir, ancak yazılı bir not oluşturmamak

ilerleme kaydı.

PRANAYAMA NEDİR?

yoga ve Hatha yoga'nın 8 uzvunun Hint geleneğine daha fazla aşina hale geldikçe, muhtemelen Pranayama veya yoga breathing ve yoga uzuv tekniklerini duymamız olasıdır. Yoganın bazı stilleri asana ve Pranayama (öncelikle ujjayi breathing) kombinasyonunu teşvik etse de, Pranayama, yoga'nın ayrı bir uzvudur ve isusualyy pacacticered.

Pranayama, nefes ya da yaşam gücü anlamına gelen "Prana" kök sözcüklerinden, "yama" veya disiplin anlamına gelen "ayam" sözcüklerinden oluşur. pranayama'nın anlamının çevirileri arasında "yaşam gücünün breath control aracılığıyla expansion of the life force'u" yer alır. Temel terimlerle, rahatlama, konsantrasyon ve meditasyon için kullanılan bir dizi nefes alma tekniklerini ifade eder.

Yoga asana'nın gelişimine benzer bir şekilde, bu nefes alma teknikleri, eski ustalar tarafından her geçen gün geliştirildi ve genişletildi. Pranayama ile ilgili en eski referanslar Upanişadlarda yapılmıştır. Bu referans, Patanjali tarafından yoga sutras'da daha da netleştirildi ve rafine edildi, burada yoga'nın 4. kolu olarak tanımladı. Patenjali başlangıçta sadece 3 nefes alma tekniği tanımlamıştır. Bu 3 teknik, bugün var olan çok sayıda teknik için daha da genişletilmiştir.

Prana'nın önemi tüm yoga boyunca vurgulanmıştır. Birçok yoga ustası, nefesin hayatın devamı için önemini göstererek bunu açıklar. Hayatta kalma zamanını karşılaştırarak çok etkili bir örnek ortaya çıkıyor.

gıda olmadan (birkaç hafta), su (birkaç gün) miktarı ile havasız (sadece birkaç dakika) hayatta kalabilir. Günlük aktiviteyi sürdürmek için gerekli miktarda oksijeni almak için etkili ve etkili nefes almak şarttır.

Yoga, nefes alma döngüsünün 4 aşamasını tanımlar, bunların tümü kontrol edilmelidir, bunlar:

- Soluma (Puraka) - hava girişini kontrol etmeye, havayı düzgün ve verimli tutmaya odaklanır
- Havanın dahili tutulması (antara kumbhaka) - inhalasyondan sonra havanın akciğerlerde tutulmasını kontrol etmeye odaklanır
- Ekshalasyon (Recaka) - kullanılan havanın dışarı atılmasını ve akciğerden beklenmesini kontrol eden odak noktasıdır.
- Dış tutma (bahya kumbhaka) - bir nefesten sonra ciğerlerin tutulmasını kontrol etmeye odaklanır.

Hepsi değil, çoğu, Pranayama techniques, nefes alma döngüsünün bu 4 aşamasının her biri için süreyi uzatmaya odaklanır. Bu, nefes alma süresiyle aynı süre boyunca uzun, pürüzsüz ve sabit bir inhalasyon geliştirmeyi ve akciğerlerin tamamen dolu olduğundan veya sonunda rahat olduğundan emin olmayı içerir. Aynı zamanda, nefesin akciğerler doluyken tutulduğu sürenin uzatılmasını ve akciğerlerin nefes alma sisteminin verimliliğini artırmak için harekete geçmesini de içerir. Kontrol

Bu şekildeki nefes, doğal ve otomatik olarak, özellikle vücudun nefesini ve nefesini tutması sırasında, doğal ve otomatiğe dayanmak için zihnin kullanılmasını gerektirir.

Bu yoga, oghanququ boyunları, oksijenler aracılığıyla, bu tarzdan, bu tarzda bran bron, bu tarzda, ancak bu tarzda. Bunların tümü, rahatlamayı, konsantrasyonu (Dharana) ve meditation'u (Dhyana) geliştirmek için önemli bir çözümdür.

Prayama'nın en eski tanımlarının bile, uygulamasıyla ilgili bazı uyarıları içerdiğini ve bir ustanın kılavuzunu izlemeyi önerdiğini unutmamak ilginç ve önemlidir. BKS Iyengar, akıl ve beden arasındaki mücadeleye atıfta bulunarak bu uyarıları yineliyor. İstikrarlı bir zihin durumu olmadan ve muhtemelen bu önemli dövüş, kişilikte bir bölünmeye veya kişisel bir bölünmeye yol açan hasara yol açabilir. Yoga nefes alma tekniklerinin uygulanmasının bir sonucu olarak, herhangi bir durumun daha önce ortaya çıkıp çıkmadığı belirsizdir.

Daha pratik bir seviyede, beyne giden oksijen akışını kısıtlamak, baygınlığa, sersemliğe veya baş dönmesine neden olabilir. Bunlardan herhangi biri veya herhangi bir olumsuz etki ya da olumsuz etki varsa, o zaman bu çözüm desteklenmeli ve orta düzeyde tavsiyede bulunulmalıdır.

NASIL DOES PRANAYAMA ÇALIŞIYOR?

Çözüm sırasında havayı soluruz ve akciğerler kanı ve mükemmel karbon dioksit ve kandaki diğer atık gazları iyi bilinen bir şekilde oksijenlendirir. Bu gazlar biz nefes verdiğimizde dışarı atılır. Bu süreç çok basit veya otonomdur ve mutlaka dengeli ve verimli bir şekilde gerçekleşmesi gerekmez.

Pranayama relates relates o to ruhsal bilinç o the the the the the the the the opeата оружия düzenli olarak breathing etkinliği ve bunu yapmak için daha fazla etkili ve çok iyi, kanlı ve iyi, iyi. Bu bilgi sayesinde zihnimizi bedeni kontrol etmek için kullanıyoruz. Basit bir ifadeyle, zihni kontrol edebilmek, konsantrasyon (Dharana) ve meditasyon (Dhyana) için esastır. Orta vadede daha büyük zihinsel kontrol, duygusal kontrol ve denge ve zihinsel netlik getirmeye yardımcı olur.

Buna ek olarak, kanın oksijenlenme verimliliğini artırmayı amaçlamaktadır. Ortalama olarak, kısa soluklu nefes alma eğiliminde olan bir durum, zorlandığında veya hissedildiğinde aşırı derecede artan bir durumdur. Bu zayıf nefes alma sırasında, ortalama kişinin akciğer boşluğunun yalnızca yarısı ile üçte ikisi arasında kullandığı ve kalan sağlam akciğer yüzeyinin kullanılmadığı tahmin edilmektedir. Bu, her nefesin daha ideal bir şekilde solunmasıyla, vücudu beslemek için kana yüzde elliye kadar daha fazla oksijen aktarılabileceği anlamına gelir.

Soluduğumuzda, solunan havanın tamamı dışarı atılmaz. Solunan havanın bir kısmı ve atık karbon dioksit, yetersiz olduğunda nefes verme sırasında akciğerlerde ve rüzgarda kalır, nefes almayı azaltır. Bu, alveoli için mevcut olan yeni oksijen miktarını azaltarak, geri dönüşüm sisteminde geri dönüşüme devam eder. Bu bayat hava ve karbon dioksit akciğerlerde daha az nefes alarak ve kolayca boşaltarak, her nefesin etkinliğini artırarak akciğerlerde kalır.

KURALLAR TO PRACTICE PRANAYAMA OR YOGA

- Sekiz ila on yaşından önce değil, uygulamaya başlayın.

- Yoga exercise her iki cinsiyet için de eşit derecede faydalıdır: erkek ve kadın.

- Her zaman huzurlu, deniz tarağı, gürültülü ve havadar bir ortamda pratik yapın.

- Vücudu yenilemek için yeterli olan giysiler giyin.

- Dar giysiler giymekten kaçının.

- Aç karnına, kahvaltıdan iki saat sonra ve yemekten dört saat sonra ve bir bardak çay veya kahve içtikten bir saat sonra pratik yapın

- Kısa yollar için hazırlamaya başlayın ve süreyi yavaş yavaş artırın.

- practitioner, mümkün olduğu kadar vejeteryan olmalıdır.

YARARLI TIPS YOGA

- Egzersiz yapmadan önce ısınmak, zayıflamak, figürü şekillendirmek ve mükemmel sonuçlar elde etmek için uygulamadan önce gereklidir.

- Taze sabah havasında hızlı yürüyüş çok faydalıdır ve tüm vücuda egzersiz verir, kalça ve kalçalar için çok faydalıdır.

- Bir yoga seansından sonra her zaman aşağı inin. Kendinizi daha iyi, gevşek, sınırlı, koordineli, gergin ve tonlu hissetmeye başlarsınız, sanki yürümekten çok kayıyormuşsunuz gibi hissedersiniz.

- Fazla kilonuz varsa koşmayın. Unutmayın, ağırlık taşıyan egzersizler ekleminizi daha da zorlar.

- Egzersiz öncesi öğün hafif olmalıdır.

- Yavaş ve nazik bir şekilde egzersiz yaptıktan sonra sakinleşin.

- Herhangi bir yoga egzersizine başlamadan önce bir doktora veya bir öğretmene danışın.

- Çok fazla ve çok hızlı yogik uygulama anında sonuç vermez: bunlar basitçe yaralanmaya, her yere zarar verir.

Pranayama'nın faydaları nelerdir?

At the anatomical level these specific breathing techniques aim to improve the strength of the diaphragm and the capacity of the lungs to improve the efficiency of the respiratory system, helping to increase fitness and increase the amount of oxygen entering the blood stream per breath. Bu oksijen, kas ve beyin fonksiyonu için temel enerjiyi sağlamaya yardımcı olur.

Daha ayrıntılı bir seviyede pranayama şöyle düşünülür:

- Artan bağlantı, yaratıcılık ve bilişsel beyin fonksiyonları
- Gerginliği azaltarak rahatlamayı ve sakinliği artırın
- Gelişmiş zihin ve fiziksel kontrol, duyguların kontrolüne yardımcı olur ve gerginliği giderir.
- Karın ve diyafram kuvvetini ve kontrolünü artırarak geliştirilmiş imza

Yoga nefes almanın da birçok tıbbi konuda yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Bu iddialardan bazılarını desteklemek için klinik deneme. Unutulmamalıdır ki, pranayama mevcut tedavi için bir koşul olmalı ve deneyimli bir yoga master rehberliğinde denedelerilmelidir.

İyileştirilmiş nefes kontrolü için gerekli olan genel koşullar şunları içerir:

- Astım,
- Alerji,
- Yüksek veya düşük kan basıncı,
- Strese bağlı kalp rahatsızlıkları,
- Hiperaktivite,
- Uykusuzluk hastalığı,
- Kronik ağrı,
- Bazı önemli koşullar, Metabolik ve
- endocrine imbalances.

BÖLÜM 2
BENEFITS OF PRANAYAMA - THE YOGA OF NEFES

Patanjali'nin Yoga Sutra'sında, Raja Yoga'nın dördüncü ayağının prayama olduğunu öğreniyoruz. Bu, bazılarının "nefes alma" olarak adlandırdıkları şeye yüksek bir değer verir. Yine de, pranayama aslında prana'nın (energy) systematics kültivasyonudur. Tek bir pranayama olduğunda, nefes oranı, kişinin çektiği enerji miktarını kontrol etmek için önemlidir.

Bu özel tasarım tekniği, hayatın kalitesini iyileştiren çok çeşitli farklı faydalar sağlayabilir. Yoganın tüm formlarında uygulanan enerji kontrolü (Yojik nefes alma) olan pranayama'nın birçok farklı faydası, küçük bir şey olabilir. Düzenli olarak Yoga yapanlar, bu faydaları sonuna kadar kullanabilirler. Pranayama, zihne ve fiziksel bedene birçok yönden fayda sağlar.

Uzun Ömür için Prayama ve Düşük Nefes Oranı

Nefes alma çok kontrollü olduğundan, tüm Yoga'da, bir öğrenci nefes oranını kontrol etmeyi öğrenir, bu da dakikada ortalama 15 breathathat abat başına 5 bretat daha az düşer. Bu, genel olarak solunum hızını yaklaşık üçte bir oranında azaltır. Yogik felsefenin bazı çevrelerinde, yaşam beklentinizin, hayatın akışında aldığınız nefes miktarına bağlı olduğuna inanılmaktadır. Bu nedenle, ne kadar yavaş nefes alırsanız, o kadar uzun yaşarsınız.

Duygusal Sağlık için Prayama

Bu azalan nefes hızı, daha düşük bir kalp atış hızı, daha düşük kan basıncı, daha yüksek iç organlar, rahatlamış bir vücut ve coşkulu bir coşku sağlar. Ne bir ticaret - ve nefes almak bedava. Aslında, ilaç tedavisi için pranayama daha derin bir çalışma ve araştırmaya değer. Her zaman işe yaramasa bile, prayama, standart uyuşturucu rehabilitasyon yöntemlerinden çok daha az uygundur; ve doğru bir şekilde uygulandığında, hiçbir kötü yan etkisi yoktur.

Kalp Sağlığı için Prayama

Pranayama uygulaması daha iyi kan dolaşımı sağlar. Derin, kontrollü nefesler aldığınızda, daha fazla oksijen ciğerlerinize girer ve kandan geçer. Daha iyi kan dolaşımı sayesinde, kalp sağlığınız da gelişecektir. Kalp hayati organımızın en zor çalışmasıdır. Bazı tahminlere göre, kalp her gün 100.000 kez daha iyi. Kalbinize ulaşan oksijen miktarı, yaşamı uzatmak ve sağlıklı bir kalbi korumak için çok önemlidir.

Pranayama, vücut organlarının işlevlerini iyileştirir. Sindirim sistemi iyileşir ve pranayama practice yoluyla sindirim sistemi ile ilgili bir hastalık olasılığını azaltır. Gerçek şu ki: Düzenli bir akışı sürdürmek için sindirim sistemi içinde belirli bir miktarda havaya ihtiyacımız var. Ruh halinizi iyileştirecek, daha enerjik hissetmenizi sağlayacak ve bağışıklık sisteminizi güçlendirecek olan yorgunluğu azaltın. Hızlı pranayama, büyük miktarda oksijen aldığınız yerde daha kontrollü nefesler gerektirdiğinden; iç organlarınızın düzgün çalışması için uygun miktarda oksijen alıyor. Bu çok ihtiyaç duyulan oksijen, vücuttan toksinlerin atılmasına yardımcı olur ve bu da hastalıkların önlenmesine yardımcı olur.

Akıl Sağlığı için Pranayama

Pranayama zihinsel sağlığı iyileştirir. Nefes alma tekniği, zihninizi olumsuz düşüncelerden kurtarmanızı gerektirir. Nefes alarak zihninizi boşaltırken, stresinizi azaltacaksınız. Pranayama meditation için zihninizi prepares. Zihniniz üzerinde kontrol sahibi olmanıza yardımcı olacaktır. Bir iç mekan hissi ve daha da huzurlu bir deneyim yaşayacaksınız.

Holistic SAĞLIK için Pranayama

Pranayama hafızanızı ve soncentration seviyenizi iyileştirir. Yaşlandıkça, akciğer boşluğu doğal olarak azalır. Pranayama, yaşlandıkça akciğer fonksiyonlarını iyileştirebilir. It can decrease, and even reverse, some of the effects of old age - such as loss of vitality, joint pain, stiffening muscles, less flexible joints, rheumatism, headaches, backaches, sluggish diaphragm, and hardening of the arteries, which leads to kötü sirkülasyon.

PRACTICES OF PRANIAYAMA

Nefes yoluyla veya prana'nın kontrolüyle kolayca ve hızlı bir şekilde kontrol edebilir ve bedeninizi, zihninizi ve ruhunuzu geliştirebilirsiniz. Nefes alma hareketini kontrol ederek, vücuttaki tüm çeşitli hareketleri ve vücuttan geçen farklı sinir akımlarını etkili bir şekilde kontrol edebilirsiniz. Bu nedenle, pranayama practices içinde, practitionerse ve alffo alsposrersin farklı yapı ve mizacına uymak için birçok exercises çeşidi buluyoruz. Bunlardan bazıları, yani ujjayi ve plavini, en basit tekniklerden başlayarak, yürürken pranayama ve uzanırken pranayama ile başlayarak aşağıda özetlenmiştir.

Pranayama yürürken

Başını kaldırarak yürü, arkanı kolla ve genişle. Her iki deliği sayarak Aum'u zihinsel olarak üç kez yavaşça soluyun, her adım için bir tanesi sayılır. O zaman 12 Aum'a kadar nefesinizi tutun. Sonra altı Aums sayarken iki burun deliğinden yavaşça nefes verin. 12 Aums sayarak bir süre sonra tekrar dinlenin. Her adımda Aum'u saymayı zor buluyorsanız, adımla ilgili herhangi bir endişe duymadan Aum'u sayın.

Kapalbhati yürüyüş sırasında da yapılabilir. Çok meşgul olanlar sabah ve akşam yürüyüşlerinde tercih edebilirler. Bir tonla iki kuş vurmak gibi. İçeride yürürken pranayama yapmayı çok keyifli bulacaksınız.

an open space, ne zaman hoş bir yumuşak esinti esiyor. Hızlı ve makul bir dereceye kadar canlanacak ve sinirleneceksiniz. Uygulayın, hissedin ve bu tür bir planın belirgin, faydalı etkisinin farkına varın. Hızlı yürüyenler, Aum'u zihinsel veya sözlü olarak yeniden canlandıranlar, bu doğal pranayamayı herhangi bir çaba harcamadan tercih edebilirler.

Prayama uzanırken

- Boş yere sırt üstü yatın, hemen hemen. Ellerinizi yanınızda ve bacaklarınızı düz tutun. Topuklar bir arada tutulmalıdır, ancak ayak parmakları biraz açık kalabilir. Tüm kasları ve sinirleri gevşetin. Çok zayıf olanlar bu seçenekte yerde ya da yataklarında yatarken pranayama uygulayabilirler.

- Hiçbir ses çıkarmadan, her iki burun deliğinden yavaşça içeriye doğru çekin. Rahatlıkla yapabildiğiniz sürece nefesinizi tutun. Ardından her iki burun deliğinden yavaşça nefes verin. İşlemi sabah 12 kez ve akşam 12 kez tekrarlayın.

- Rractice sırasında zihinsel olarak Aum'u söyleyin. Dilerseniz aynı zamanda sukhasana'da, kolay ve konforlu bir oturma düzeni de yapabilirsiniz.

- Bu, asana, pranayama, meditation ve dinlenmenin birleşik bir egzersizidir. Sadece vücuda değil, aynı zamanda akla da dinlenme verir. Rahatlama, rahatlık ve kolaylık sağlar. Bu, yaşlı insanlar için çok uygundur.

Alternatif burun solunumu

- padmasana'da oturun. Gözlerini kapat. İki kaş arasındaki boşluk olan trikuti'ye konsantre olun. Sağ baş parmağınızla sağ burun deliğini kapatın. Rahatlıkla yapabildiğiniz sürece sol burun deliğinizden yavaşça nefes alın. Sonra aynı burun deliğinden çok, çok yavaş bir şekilde nefes verin. 12 kez yap. Bu bir tur.

- Ardından sağ yüzüğünüz ve küçük parmağınızla sol burun deliğinizi kapatarak sağ burun deliğinizden nefes alın ve aynı delikten çok yavaş bir şekilde nefes verin. 12 kez yapın. Bu bir turdur.

- Nefes alırken ve verirken ses çıkarmayın. Oyun sırasında ihta mantra'nızı zihinsel olarak tekrarlayın. Programın ikinci haftasında iki tur yapın, üçüncü haftada üç tur yapın. Bir tur bittiğinde iki dakika dinlenin. Bir tur bittiğinde birkaç normal nefes alırsanız, bu size yeterince dinlenme sağlayacaktır ve bir sonraki tur için taze olacaksınız. Bu egzersizde kumbhaka yok. Gücünüze ve sürenize bağlı olarak tur sayısını artırabilirsiniz.

Sukha purvaka (easy rahat) pranayama

İhta devata'nızın resminden önce, rehberlik eden varlıkınızın resminden önce, meditation odanızda padmasana veya siddhasana'da oturun. Sağ baş parmağınızla sağ burun deliğinizi kapatın ve sol burun deliğinizden çok, çok yavaş bir şekilde nefes alın. Ardından sol burun deliğinizi de sağ elin küçük ve yüzük parmağınızla kapatın. Nefesi uzun süre rahat tutun. Ardından başparmağınızı serbest bıraktıktan sonra burun deliğinizden çok, çok yavaş bir şekilde nefes verin. Artık sürecin yarısı bitti. Ardından sağ burun deliğinden hava çekin.

Havayı önceden tutun ve sol burun deliğinizden çok, çok yavaş bir şekilde verin.

Tüm bu altı süreç bir pranayama oluşturur. Sabah 20, akşam 20 yapın ve yavaş yavaş sayıyı artırın. Bhava, mental te daivi sampat, ilahi qualties as mercy, aşk, forgiveness, shanti, sevinç, etc gibi mental bir tavır var. inhalasyon ile birlikte sisteminize giriyorsunuz. Nefes verirken, şehvet, öfke, açgözlülük gibi tüm asuri sampat, şeytani nitelikleri hissedin, *vb.*a atılıyor. pooraka, kumbhakaka ve rechaka sırasında zihinsel olarak yeniden Aum veya Gayatri.

Bu pranayama removes tüm rahatsızlıkları giderir, nadis'yi arındırır, zihni concentration'da steadies steadies, hazım ateşini ve iştahı artırır, helps toe maintan arthatatakatakantakatakatakatakatakatanatatata atanata atanata atan atan atan helpsto

Pranava pranayama

Üç seçenek pranayama – expiration, inspiration ve retention – each correspond to a letttof of antrakrit of alfabesi.

Padmasana'da otururken, burnun ucunda meditasyon yapın, Devi'yi kırmızı tenli bir kız olan Gayatri olarak görselleştirin, etrafı mooon, mounted ve hacon, hand, hand, hand, hemterer gibi uyuşmuş rays çevrili. O, Sanskritçe 'A' harfinin görünür sembolüdür. Sanskritçe 'U' harfinin görünür symbol Savitri'si vardır, beyaz tenli genç bir bayan, elinde bir disk tutan, bir kartala binen garuda. Sanskritçe 'M' harfinin görünür sembolü vardır

Saraswati, siyah tenli yaşlı bir kadın, bir boğaya biniyor, elinde üç çatallı çatal tutuyor.

The aspirant should meditate that the single letter, the supreme light – the pranava Aum is the origin or source of these letters and, drawing up the air through ida nadi and the left nostril for the space of 16 matras, meditate on the syllable A. Daha sonra, 64 matralık alan için gerekli olan havayı koruyarak, bir kişi syllable U üzerinde meditate yapmalıdır.

Kişi böylece tekrar ve tekrar yukarıdaki sırayla karar vermelidir.

Pranayama Uygulaması için Genel Notlar

pranayama için sayısız kural ve düzenleme vardır. İçsel ve dışsal düşünme ve yaşama ile ilgili temel noktalar, modayı, dengeyi ve sağduyuyu kullanmaktır. Bununla birlikte, pranayama'nın gelişmiş uygulamalarını ciddiye almak isteyenler için, bir guru veya deneyimli bir öğretmenin rehberliği son derece önemlidir.

- Nefes alma: Özellikle aksi söylenmedikçe her zaman burundan nefes alın, ağzınızdan değil. Hiçbir şey, en iyi seçenek için jala netti tarafından düzenli olarak temizlenmelidir. Teknik boyunca burun deliklerinin farkında olun. Burun delikleri teneffüs edilirken dışa doğru genişlemeli veya genişlemelidir. Ve nefes verirken normal pozisyonlarına geri dönmelidirler.

- Uygulama Zamanı: Pranayama uygulamak için en iyi zaman sabahın erken saatleridir. Vücut tazedir ve zihinde çok az tahriş edici vardır. Bununla birlikte, eğer bu iyi bir zaman değilse, gün batımından hemen sonra, uykudan önce sakinleştirici olabilir. Her gün aynı zamanda ve yerde düzenli olarak düzenlemeye çalışın.

- Tasarımdaki düzenlilik gücü ve iradeyi artırır, ayrıca bedeni ve zihni artan güce alıştırır. Acele etmeyin. Yavaş, son derece önemli.

- Uygulama Yeri: İyi havalandırılan, ancak hava akımı olmayan sessiz, temiz ve hoş bir odada uygulama. Genel olarak, sabah güneşinin yumuşak ışınlarının faydalı olduğu şafak vakti hariç, vücut aşırı ısınacağı için doğrudan güneş ışığından kaçınılmalıdır.

- Rüzgarda veya rüzgarda, klimada veya vantilatör altında egzersiz yapmak vücut ısısını yükseltebilir ve titremeye neden olabilir.

- Oturma Pozisyonu: Pratik sırasında etkili nefes almayı ve beden sabitliğini sağlamak için rahat, mükemmel bir meditasyon yapısı gereklidir. Vücut, omurga, boyun ve baş merkezli olacak şekilde, bölge boyunca mümkün olduğunca rahat olmalıdır. Antrenman sırasında maksimum enerji durumunu sağlamak için katlanmış bir battaniye veya doğal elyaftan bir bez üzerine oturun.

- Giysiler: Doğal elyaftan yapılmış bol, rahat giysiler antrenman sırasında giyilmelidir. Vücut bir çarşafla kapatılabilir veya hava soğukken üzeri kapatılabilir veya böcekleri uzak tutmak için kullanılabilir.

- Empty Mide: Pranayama'ya başlamadan önce yemeklerden sonra en az üç ila dört saat bekleyin. Midedeki yiyecekler diyaframa ve ciğerlere baskı yaparak doygunluk sağlar, geri dönüşü zorlaştırır.

- Diyet: Çoğu pranayama practices için dengeli bir protein, carbohydrates, yağlar, vitamins ve minerals diyeti uygundur. Az sütlü tahıl, taze meyve ve sebze bileşimi (alternatif süt alternatif bir seçimdir).

- Gerilmeden Kaçının: Tüm pranayama yöntemleriyle, alanınızı hızlı bir şekilde artırmaya çalışmamak, zorlamamak için gerekli olan talimatı hatırlamak önemlidir. Bu, aynı zamanda sizin ana projeniz için de geçerlidir. Daha gelişmiş bir programa veya orana geçmeden önce belirli bir süre için bir pranayama tekniği öneriliyorsa, bunu uygulamak akıllıca olacaktır. Ayrıca, nefes tutma yalnızca mümkün olduğu kadar uzun süre uygulanmalıdır.

BÖLÜM 3
PRANAYAMA FOR BEGINNERS

Pranayama, Astanga yoganın dördüncü koludur ve aynı zamanda "Yoga'nın Kalbi" olarak da adlandırılır. Pranayama ciğerlerimizi maksimum kapasiteye nasıl kullanacağımızı öğretir; bunun bir sonucu olarak, vücudumuzdaki hücreler yeterli miktarda oksijen alabilmektedir. Yaklaşık 20 pranayamas olmasına rağmen; Sunhat pranayama, Pranava pranayama, Kaelabharari, Anul.marararamari, Kaaelayapayararamari, Anularayarararı, Anularayarararı, Anularayararı, Anularayararamari, Anularayapayarari, apayayapayarari, Anularayararararı, Sunhat pranayama, pranayama oome one opanayamas, Sunhat pranayama'yı takip eder.

SUKHA PRANAYAMA:

Bu, tüm fikirlerin en büyüğüdür. Bu aynı zamanda derin karın nefesi olarak da adlandırılır. Sukha pranayama, harika bir stres önleyici ve güçlü bir zihinsel toniktir. Stresi, korkuyu, endişeyi, endişeyi ve endişeyi gidermek için harika bir pranayamadır.

Teknik:

Sırtınız düz ve yere tam olarak inecek şekilde, uzun bacaklı bir yapıda rahatça oturun. Şimdi nazikçe kapatın. Burada yapmanız gereken tek şey nefesinize odaklanmak ve karnınızı hareket ettirmek; 5'e varan sayıya kadar nefes verin ve 5'e kadar nefes verin. Bir elinizi karnınızın üzerinde tutun ve böylece her şeyi hissedebilirsiniz. Nefes aldığınızda, karnınız yavaşça genişler ve nefes verirken karnınız kasılır. Bunu yaklaşık 3 ila 5 dakika boyunca yapın; Bu planın birkaç raundunu yapmadıktan sonra, kendinizi oldukça huzurlu ve mutlu hissedeceksiniz.

ANULOMA VILOMA PRANAYAMA:

Bu aynı zamanda alternatif Norstril Nefesi olarak da adlandırılır. Anuloma Viloma, kalp rahatsızlıkları, yüksek kan basıncı, arterlerdeki blockages, insoemnia, rdersr.

Teknik:

Sırtınız dik ve çeneniz yere paralel olacak şekilde bağdaş kurarak oturun; şimdi yavaşça kapatın. Sağ elinizle bir Arana mudra yapın (orta parmak, yüzük parmağı ve başparmağınızın ucunu birleştirin; diğer iki parmağınız dışa doğru çevrilmelidir). Şimdi baş parmağınızın yardımıyla sağ burun deliğinizi kapatın ve tüm nefesinizi sol burun deliğinizden verin; karnınız sonuna kadar batmalıdır. Bu, bu planın başlangıç fiyatıdır. 4'e kadar sayarak sol burun deliğinden nefes alın; your abdomen exrands ooutwards. Ardından, yüzük parmağı ve orta parmak yardımıyla sol burun deliğinizi kapatın ve sağ burun deliğinizden 8'e kadar sayarak nefes verin; karın kaslarınız nefes alırken. Şimdi 4'e kadar sağ burun deliğinden nefes alın(karın boşluğunuz); başparmağınızla sağ burun deliğinizi kapatın, ve sol burun deliğinizden 8'e kadar sayarak nefes verin (karın bölgeniz). Bu, Anuloma Viloma pranayama'nın bir turunu tamamlıyor. En az 15 ila 20 tur Anuloma Viloma pranayama yapın.

Pranayama'ya Nasıl Başlanır?

Pranayama'ya başlamak isteyen ama nasıl başlayacağını bilmeyen biri misiniz? Her yaşta, herhangi bir ülke Pranayama'yı kolayca kabul edebilir ve birinciliği alabilir

Yaşam tarzının büyük bir kısmından uzak durmak için.

Yoga Nefesi. Birkaç gün boyunca yiyecek ve su olmadan yaşayabilirsiniz, ancak bir dakika nefes almadan yaşayamazsınız. per yoga philosophy prana hayattır. Prana, nefes için Sanskritçe bir kelimedir. Nefesinizi kontrol edebiliyorsanız, hayatınızı kontrol edebilirsiniz. Pranayama, kan dolaşımınızı iyileştirmek, iletişimi iyileştirmek için idealdir ve hatırı sayılır bir gönül rahatlığı sağlar. Prayama practice provides size gün boyunca yetecek kadar enerji verir.

Pranayama'nın nefes alma tekniklerini bir yoga uzmanından öğrenmeye çalışın. Herhangi bir deneyiminiz olmadığı için, bir kitap okuyarak, bir video izleyerek veya gerçek bir web sitesinde gezinerek Pranayama hakkında daha fazla bilgi edinin. Pranayama'ya nasıl başlayacağınız konusunda rehberlik sağlayabilecek yoga uzmanları için ağı keşfedin.

Sizin için uygun olan Pranama exercises'i bulmalısınız. Prayama eexercises sizin için yaşınıza ve önceki sağlığınıza bağlı olacaktır. Alom Vilom ve Kapalabhati, yeni başlayanlar arasında en popüler olanlardır. Her gün 15 ila 30 dakika Ritmik Nefes Alma ve Alom Vilom ile başlamanız önerilir. Bir haftalık uygulamadan sonra, attempt other Prayama also.

Yoga asanas'den farklı olarak, Prayama kesin esneklik gereksinimlerine sahip değildir. Esnek olmayan yöntemler bile tüm Pranayama exercise'leri yapabilir. Alom Vilom ve Rhythmic Yerde yatarken çok zayıf bir şekilde nefes alabilir.

Pranayama açık havada yapılması daha iyidir. Geniş bir parkta, yerde rahatça oturarak veya bir bankta oturarak Pranayama yapabilirsiniz. Ancak, siz de yapabilirsiniz

practice Pranayama bol miktarda temiz hava bulunan iyi havalandırılmış bir odada oturmak. Ofiste biraz zaman geçirmek ve bir sandalyeye oturmak yerine Pranayama.

Aşağıdaki Pranayama exercises ile başlayabilirsiniz:

Ritmik Derin Nefes.

Bu, yaşam tarzınızla bütünleşebilecek en faydalı Pranayamadır. Ritmik nefes alma, yürüyerek, ofiste oturarak veya havada bekleyerek bile yapılabilir. Nefesinizi azaltmayı ve nefes alma hızınızı dakikada 6 ila 8 nefese düşürmeyi içerir (ortalama dakika başına 15 kez). Daha az nefes alma oranı aynı anda vücudun aşınmasını ve yıpranmasını azaltır; nefes almak, soluduğunuz oksijen miktarını artırır. Zor bir göreve başlamadan önce, genel olarak iyi bir çözüm bulabileceğimizi hatırlayabilirsin.

Alom Vilom.

Bu, en basit Pranayamadır ve herhangi bir seçenek bunu yapabilir. Çok yaşlı veya zayıf insanlar bile rahat oturamıyorlarsa uzanarak bunu yapabilirler. Alom Vilom kan dolaşımını iyileştirir ve kalbi çalıştırır.

Kapalabhati Pranayama.

Kan dolaşımı, solunum sistemi, iletişim ve hafızaya yarar. Karalabhati Pranayama, kalp hastaları ve yüksek kan basıncı olan hastalar için yasaklanmıştır.

Chandra Bhedi Pranayama.

Bu Pranayama, vücudunuzu ve düşük kan basıncınızı rahatlatır. Kan durumunuz düşükse, bunu dikkate almaz. Bu Pranayama'yı kış aylarında yapmayın.

Surya Bhedi Pranayama.

Vücuda sıcaklık sağlar. Yüksek kan riskiniz varsa bunu dikkate almayın. Bu Pranayama'yı yaz tatilinde uygulamayın.

Bhramri Pranayama.

Bhramri Pranayama, sesinizi melodik hale getirir ve sesinizi melodik hale getirir.

Günde 30 dakikalık bir uygulama, iki ila üç hafta içinde mükemmel sonuçlar gösterebilir. Pranayama'nın faydalarının tadını çıkarmak için ertelemeyin, şimdi nefes almaya başlayın.

THE ART OF PRANAYAMA BREATHING SÜRECİ - ÇEŞİTLİ AŞAMALAR

Eski yogis nadi shodhana, shitali, kapalabhati, viloma ve ujjayi'nin nefes egzersizlerini geliştirdi. Bu egzersizlerin faydalarını vücudunuzda görmeye başlamanız biraz zaman alır. Pranayama çeşitli zorluk seviyeleri ile gelir ve daha iyi bir şekilde, bir yoga uzmanlığı altında başlangıçta antrenman yapmanız gerekir. Bu egzersizleri yanlış bir şekilde uygulamak, akciğerlerle ilgili hastalıklara yol açabilir.

Aşağıdaki 4 nefes alma aşamasını hassaslaştırarak veya ayarlayarak Pranayama exercises çalışın:

a) Puraka - inhalasyon veya oksijen alımı aşaması

b) Abhyantara kumbhaka - ekshalasyondan veya karbon dioksitin boşaltılmasından önceki boşluk

c) Rechaka - nefes verme aşaması

d) Bahya kumbhakaka - nefesten sonraki boşluk

Pranayama aracılığıyla Nefes Alma Aşamasını Arıtma

Stresle dolu, hızlı bir yaşam, 4 temelin yanlış yürütülmesine neden olur

nefes alma aşamaları. Tercihen yoga pratiği yapan kişi, uzun süreler boyunca nefeslerini kontrol edebilir. Bunu, pranayama'nın aşağıdaki seviyelerindeki düzenli uygulamalarla elde ederler: a) Adhama - Esas olarak, yeni başlayan biri olarak adhama ile başlarsınız. 12 saniye boyunca puraka'yı yürütürsünüz, ardından 48 saniye boyunca kumbhaka ve 24 saniye boyunca rechaka'yı yürütürsünüz.

puraka, kumbhaka ve rechaka oranları, pranayama'nın tüm seviyeleri için 1:4:2 olarak kalmalıdır.

b) Madhyama - Adhama'yı mükemmelleştirirken, 24 saniye boyunca puraka'yı uygulayarak madhyama'ya geçtiniz, ardından 96 saniye boyunca kumbhaka ve 48 saniye rechaka uyguladınız.

c) Uttama - Seçilmiş madhyama'yı seçtikten sonra, pranayama'nın ileri aşamasına geçersiniz, ayrıca "Uttama" olarak adlandırılır. Burada, 32 saniye boyunca puraka'yı yürütürsünüz, ardından 128 saniye boyunca genişletilmiş kumbhaka ve 64 saniye için uzatılmış rechaka'yı takip edersiniz.

Uttama sanatında ustalaştıktan sonra, keval kumbhaka'nın en iyi halini elde edebilirsiniz. İsteğe göre oldukça uzun aralıklarla nefes almayı ve dinlenmeyi ifade eder. Bu durumda, vücut tüm hastalıklardan kurtulur.

PRANIAUAMA YAPMAK İÇİN BU DÖRT GENERAL KURALI

Pranayama ya da prana ya da nefesi kısıtlamanın yöntemi, yoga'nın en önemli unsurlarından biridir ve öğrenciler için yoga yapan sınıflara öğretilmesidir.

Ancak, yoga practitioners spectrum'un muhafazakar ucunda olan bizler için, prayama, açıkça öğreneceğimiz bir şey değil. Bu yöntemin, yanlış bir şekilde uygulandığında, bunu yapana ve her şeye zarar verebileceğini biliyoruz.

Bunun nedeni, pranayama'nın dört genel kuralı olmasıdır:

1. Sadece moralistler bunu düşünmeli

"Moralist" derken, kendini geliştirme yönünde hareket eden ve diğerlerine hizmet eden bir kişiyi kastediyoruz. Herhangi bir olası yoga öğretmeni, bu öğrencinin basit bir seçenek olmadığından emin olmalıdır. Bencil bir zihin pranayama ile güçlendirilir; onu daha iyi hale getirmez. Benzer şekilde, başkalarına karşı nazik olan bir kişi bu özellikte daha güçlü hale gelecektir.

2. Katı bir vejetaryen diyete bağlı kalmalı

İkinci kural, öğrencinin sıkı bir sebze olması gerektiğidir. Bazı yiyecekler, uyarıcılar ve bağımlılık yapan maddeler, vücudun bezlerini ve sinir sistemini aktive ederek, genellikle istenmeyen davranışlara ve duygulara neden olur. Pranayama ile, bu davranış, kişinin vicdanına karşı gelse bile, daha güçlü bir şekilde sıralanır.

3. Aklınızı tek bir noktaya sabitleyin

Nefes alma ve nefes verme sırasında zihin tek bir noktaya sabitlenmelidir. Bu kural son 3500 yıldır özellikle vurgulanmıştır. pranayama sırasında, farklı şeylers practice'nizi rahatsız edecektir. Bunlar duygularınızı, anılarınızı ve zihinsel eğilimlerinizi içerir. Örneğin, burnunuzun ucu gibi aklınızı tek bir noktaya sabitlemezseniz, bunlar sizin konuşmanızı bozar ve bu da pranayama yapmak için önemli bir faktördür.

4. prayama yaparken bir mantra okuyun

Aynı anda zihninizi tek bir noktaya odaklarken, her nefes alma ve nefes verme ile bir mantra okumalısınız. Bu yüzden burnunuzun ucu, zihninizi düzeltmek için en iyi yol.

Plan yaparken, sadece hava solumakla kalmaz, aynı zamanda canlılık da çekersiniz. Bu canlılık, kendi hayati enerjiniz değil, sizi yöneten Evrensel Teknolojinin hayati enerjisidir. Akıl, prana ve Evrensel Consciousness arasındaki bağlantı mantradır.

Gördüğünüz gibi pranayama'nın yöntemi çok kesin bir olaydır. Bu avantajlar, yoga teacter tarafından atlanmamalıdır, ancak ne yazık ki

ticari yoga. Genellikle yoga teachers, pranayama to now onu nasıl anlayacağınızı bilmek için psiko-fiziksel ve psiko-ruhsal konular hakkında yeterince bilginiz yoktur. Ve böylece olumsuz etkiler görülür: baş ağrısı, burun kanaması, yüksek kan basıncı veya kontrol edilemeyen güçlü duygular.

PRANAYAMA EXERCISES

Hepinizin bildiği gibi, oksijen vücudumuz için en büyük gereksinimdir ve oksijen olmadan birkaç dakika bile hayatta kalamayız. Etrafımızda neredeyse sınırsız oksijen var. Ancak akciğer kapasitemizi asla tam olarak kullanmadığımız için, faydalarından tam olarak nasıl yararlanacağımızı bilmiyoruz. Sonuç olarak vücudumuz bir nevi oksijen açlığı çekiyor. Pranayama, nefes almayı yönetmek için bir tekniktir. Nefes almak normalde bilinçsiz bir işlemdir. Prayama aracılığıyla, bir kişi, beden, zihin ve ruha uyum getirmek için nefesini güvenle yönetmeyi öğrenir. Düzenli nefes alma, nefes alma ve yaşam veren oksijeni emme şansını büyük ölçüde artırır. Kesintisiz nefes alma sırasında bile akciğerlerin kapasitesi artar. Büyük ölçüde yararlı olan dört nefes alma etkinliği vardır:**1) BHASTRİKA PRANAYAMA**: Burada tekrar tekrar ciğerlerinizin tam boşluğuna kadar nefes alın ve sonra tamamen nefes verin. En az 2 dakika yapılmalıdır; maksimum 5 dakikadır.

Helps kalp, akciğer, beyin, sinir sistemi ve migrende, depression, felç, *vb.*

2) KAPALBHATİ PRANAYAMA: Bu nefes alma egzersizinde, karnınızı çekerken kolaylıkla ve kuvvetle nefes alırsınız. Soluma otomatik olarak ve normal bir şekilde yapılır. En fazla 10 dakika olmak üzere 30 kez tekrarlanmalıdır.

Diyabet, hastalık, mide rahatsızlıkları, hepatit B, obezite, kolesterol, astım, horlama ve hatta kanser ve AIDS'te yardımcı olur.

3) ANULOMA VILOMA PRANAYAMA: Bu pranayama biraz daha karmaşıktır ancak faydaları muazzamdır.

(a) Sağ burun deliğinizi baş parmağınızla kapatın ve sol burnunuzla daha iyi nefes alın.

(b) Şimdi sağ burnunuzu açın, sol burnunuzu orta ve yüzük parmaklarınızla kapatın ve sağ burnunuzla tamamen nefes verin.

(c) Sonra, sağ burunla iyice nefes alın, sağ burnu baş parmağınızla kapatın ve sol burunla rahatça nefes verin.

(a) ile tekrar başlayın, sonra (b) ve sonra (c) üzerine gidin.

En az 10 dakika tekrarlayın.

Kalp, yüksek kan basıncı, kalp bloğu, artrit, migren, depression, neural system, felç, asthma, sinus, alergy, Parkinsat's, diseart yardımcı olur

4) BHRAMARI PRANAYAMA: Burada başparmak ile başparmağınızı kapatın; keep işaret parmağını alnına ve kalan üç parmağın iki gözü de kapsamalıdır. Yavaşça nefes alın ve sonra tatlım gibi bir uğultu yaparken hiçbir şey yapmadan nefes verin. Yediden on defaya kadar yapılmalıdır.

Gerilim, hipertansiyon, yüksek kan basıncı, kalp, kalp tıkanıklıkları, paralyysis, migraine pain, etc konularında yardım. İyileştirme fikri ve güven.

Şimdi, bir kişi 20 ila 25 dakikalık bir süre boyunca her sabah (veya akşam) Pranama yaparsa elde edeceğiniz faydaları özetleyelim:

- Akciğer kapasitesini arttırır ve nefes alma verimini arttırır,

- Dolaşımı iyileştirir, kan basıncını normalleştirmeye yardımcı olur ve evrensel verimliliği artırır,

- Bağışıklık sistemini güçlendirir ve bağışıklığı artırır,

- Enerji seviyesini arttırır ve çok fazla olumlu enerji verir,

- Sinir sistemini güçlendirir ve tonlar,

- Kaygıyı giderir ve uykuyu iyileştirir,

- Sindirim ve boşaltım fonksiyonlarını iyileştirir,

- İç organlara masaj yapar, bezleri uyarır ve işlevleri geliştirir,

- Vücut ağırlığını normalleştirir ve kilo vermek için mükemmel kondisyon sağlar,

- Ve son olarak cilt tonunu ve esnekliğini iyileştirir

4. BÖLÜM
BHATRİKA'NIN ÖNEMİ VE KANGALBHATI PRANAYAMA

Bhastrika ve kapalbhati pranayama, pratisyenin akciğer boşluğunu iyileştirmesine ve astım gibi nefes alma koşullarını iyileştirmesine yardımcı olabilecek Yoga nefes alma exercises vardır. Bu nefes alma egzersizleri en iyi sabahları kullanılır ve her ikisi de tüm vücudu etkileyen, daha enerjik ve genel olarak daha iyi sağlık sağlayan faydalar sağlar.

Kapalbhati pranayama, iç organın göğsünü ve karnını çalıştırarak ve masaj yaparak daha iyi çalışmasına yardımcı olur. Kapalbhati akciğer kapasitesini arttırır çünkü bu, kişinin daha fazla taze oksijeni solumasına ve daha fazla karbon dioksiti solumasına izin vererek vücudun zararlı toksinlerden temizlenmesine yardımcı olur. This type of breathing exercise benefits the respiratory system and is especially helpful when a practitioner is suffering from diseases and conditions that affect breathing, such as a cold, bronchitis, rhinitis, sinusitis, deviated septum and even more serious conditions such as tuberculosis and emphysema.

Ek olarak, kapalbhati, sindirim sistemi için faydalıdır, uygulayıcının sindirimi iyileştirmesine ve hazımsızlık, sindirim ve mide bulantısının etkilerini hafifletmesine yardımcı olur. Kapalbhati kan dolaşımını, kalp atış hızını ve kandaki kırmızı kan miktarını artırdığından, uygulayıcının daha fazla güçlenmesini sağlar. Bu özellikle daha fazla enerji bulan ve gün içinde hareket ederken kendilerini bitkin bulan aşırı kilolu kişiler için faydalıdır. Aynı zamanda tüm vücudu etkileyen en önemli sistemin bezlerini de stabilize eder.

ve kandaki artan oksijen seviyesinin bir sonucu olarak, beyin hücrelerinin en iyi şekilde temizlenmesi yoluyla sinir sistemi ile en iyi şekilde çalışır. Ruh sağlığı da olumlu etkilenir ve uygulayıcı bu uygulamadan sonra bir mutluluk ve rahatlama deneyimi yaşar.

Bhastrika pranayama, sağladığı fayda bakımından çok benzerdir. Bhastrika is particularly beneficial to practitioners dealing with respiratory illnesses and conditions, as its forceful breathing methods help to cure conditions such as the common cold, sinus infections and the flu. Hatta astımı iyileştirmeye yardımcı olabilir. Ayrıca tiroid bezini etkileyen rahatsızlıklara ve boğaz ağrısı gibi boğaz problemlerine de yardımcı olabilir.

Düzenli bhastrika pranayama uygulaması, daha genç görünen, parlayan, sağlıklı bir ciltle sonuçlanır. Genel olarak sağlık, çoğu uygulayıcı tarafından iyileştirilmiştir, çünkü onlar nefes alırken ve toksinleri dışarı atarak vücutlarını detoksifiye edebilirler. Artan akciğer kapasitesi kanda daha fazla oksijene yol açar, bu da daha fazla canlılığa yol açar.

BÖLÜM 5
YOGA BREATHING EGZERSİZLERİ VEYA PRANAYAMA, ZİHNİNİZİ ÇIKARMAK İÇİN

Yoga, vücudunuzu ince ve esnek hale getirmek için yararlı bir dizi garip hareket olarak düşünülmemelidir. Yoga bunu başaracak olsa da, faydası çok daha fazladır. yoga'nın çeşitli unsurları tamamen temeldir ve onlarsız, tamamen fiziksel hareket haline gelir. Bu öğeler; asanalar, nefes alma, bakış ve meditasyon, doğru bir şekilde yapıldığında kendinle bütünleşmene izin verecek ve daha önce hiç deneyimlenmemiş bir düzeyde farkındalık sağlayacak.

Bugün nefes alma ve nefes kontrolü sanatı olan pranayamaya bir göz atacağız. Pranayama ile nefesimizin ciğerlerimizde seyahat etmesinden eminiz. Ayrılacağımız bu alıştırmada ustalaşmak biraz zor olsa da, çabanız buna değecektir. İnan bana.

Ujjayi nefes kontrolü

Bu harika uygulama, burundan nefes alırken ve nefes verirken boğazınızın arkasında yumuşak, duyulabilir, ses çıkararak gerçekleştirilir. Bu nefes alma pozisyonunda, boğazın arkasını daraltırken, havanın boğazın arkasından alçak sesle uğuldamasına izin verirken, iyi bir şekilde nefes alıyor olacaksınız. Ses, şiddetli veya uzun dalgalı rüzgarın sesini anımsatmalıdır. Bazı insanlar da bunun Yıldız Savaşları'nın ünlü karanlık kötü adamını anımsattığını söylediler: Darth Vader, yine de onun pranayama uyguladığını sanmıyorum. uğultu sesini takip edin, çünkü bu,

Nefesin kısaltılması.

Bazılarınız uğultu sesini çıkarmakta zorlanabilirsiniz, ancak size yardımcı olacak basit bir egzersiz var. Dik oturmaya çalışın ve kesinlikle burundan nefes alın ve sonra ağızdan nefes verin, ancak nefes verirken boğazınızın arkasını titretir ve sanki fısıldar gibi mırıldanır. Boğazınızdan geçen havayı hissedebilmelisiniz. Birkaç kez böyle nefes alın, ardından ortasında ağzınızı kapatın ve burnunuzdan nefes verin.

İkinci kısım da doğru şekilde gerçekleştirmek için oldukça zordur. Burundan nefes alırken, boğazınızda dönen aynı sesi yeniden canlandırmaya çalışmalısınız. Tüm yeni şeylerde olduğu gibi, pratik yaparak bunu otomatik olarak çaba harcamadan yapabileceksiniz.

Bu nefes egzersizi ile tamamen rahatlamış olmalıyız, bu size tuhaf gelebilir ama egzersiz sırasında yüzünüzü de gevşetmelisiniz. Göğüsünüz kalmamalı ve büyük kemiğiniz sadece hafifçe yükselmeli ve düşmelidir.

Bu pranayama boyunca nefesimizde pürüzsüz bir ritim yaratmaya çalışıyoruz. En iyi sonuçları elde etmek için sırayla nefesini dinlemeyi öğrenin.

THE CORRECT POSITION FOR PRANAYAMA

Bu pranayama egzersizini uygulamak için en doğru çözüm nedir? Bir tane yok. Oturarak veya yatarak tercih edilebilir. Bu makalede, daha fazla gevşeme düzeyi sağladığını düşündüğüm için yalan söyleme pozisyonu hakkında konuşmak istiyorum. Bunun için bazı aksesuarlara ihtiyacımız olacak (yoga bloklar, katlanmış battaniyeler, kalın booksler, vb.) ve göğsünüz, boynunuz ve başınız zeminden kaldırılmalıdır. Your back should be gently arched with your thighs and backside on the floor while your upper back should be supported to just below the same height as the tops of your thighs (8- 10 inches), your neck and head should also be comfortably supported. Başınızın geriye eğik olmaması, boynunuzdan biraz daha yüksek olması önemlidir. Aynı zamanda her şeyinizi ve kafanızı dağıtmak için iyi bir fikirdir.

> Boğazınızı ve tüm vücudunuzu gevşetin; göğsünüzdeki hayali bir noktaya odaklanmaya çalışın. Yavaşça gözlerinizi kapatın ve hayali noktaya doğru aşağıya bakın, bu rahatlamanıza yardımcı olacaktır. Eğer herkes yukarıya bakıyorsa, zihniniz invaziv düşüncelerle dolu olacaktır. Bir sonraki adım normal nefes almak, bu pozisyon ve vücudunuz hakkında bilgi sahibi olmaktır. Göğsünüzü tamamen boşaltın, ancak diyaframınızı germeyin.

Bir sonraki adım, normal bir şekilde nefes almak, ancak yavaş yavaş ve yavaşça nefes vermek, tüm havayı ciğerlerinizden salıvermek, vücudunuzdan ayrıldığını hissetmektir. Karın ve diyaframınızın hareketlerini mümkün olduğu kadar kısalmaya çalışmalı ve nefesinizin akışını her zaman sabit tutmalısınız. Bunu yaklaşık 15 saniye boyunca yapın.

Bir sonraki aşama, en eskisinin tam tersidir. Burada derin nefes alıyoruz ama normal olarak çaba harcamadan nefes veriyoruz. Alçak nefesinizden boğazınıza kadar yükselen nefesinizi deneyimlemelisiniz, bunun bilincinde olun. Bir kez daha 15 cycle.

Sonunda, kontrollü bir şekilde derin ve rahat bir şekilde nefes alıp verecek, ciğerlerinizi tamamen hava ile dolduracak ve ardından ciğerlerinizi tamamen boşaltacaksınız. Egzersizi nefes vererek sonlandırın. Bir kez daha 15 cycles yeterlidir.

Bitirdikten sonra, arkanızın altındaki en iyi yerden yavaşça kalkın ve onları çıkarın, sonra bir Savasacoe peererere оружия içinde yere yatın.

Boğazınızdaki uğultu sesini anlamak çok zorsa, sesi duymadan nefes egzersizi yapın. Her zaman daha sonra karar verebilirsiniz.

PRANAYAMA BREATHING TECHNIQUES

Pranayama, 2000 yılı aşkın bir süre önce Hindistan'da ortaya çıkan bir dizi eski nefes alma tekniğidir. Bu tekniklerin çok çeşitli faydaları vardır. Ömrü uzatabilir, depresyonu ortadan kaldırabilir ve vücudunuzun çeşitli sistemlerini düzenlemeye yardımcı olabilirler. Pranayama genellikle yoga classes'in bir parçası olarak öğretilir. yoga'da asana olarak bilinen pek çok seçenek, pranayama nefes alma tekniğini kullanırken en etkili şekilde gerçekleştirilir. Bu tekniklerin öngördüğü şekilde nefes alma ve nefes verme, akciğerleri daha güçlü hale getirir ve sinirleri balance'ye getirir. Nefes alma tekniklerini öğretmeyi düşünen bir eğitmenseniz, işte odaklanmanız gereken en önemlilerinden birkaçı:**1. SURYABHEDAN**

- Rahat bir yere oturun.

- Sol burun deliğinizi kapatmak için sağ elinizin orta ve işaret parmağını kullanın.

- Yavaşça sağ taraftan nefes alın.

- Sağdaki hava akışını sağlamak için baş parmağınızı sağ elinizde kullanın.

- Sol taraftan nefes verin.

Faydalar

- Yaşlanmayı yavaşlatır

- Kanı arındırın

- Sindirim iyileştirildi

- Enerji ve vücut ısısı artırıldı

2. ÇANDAHANE

- Meditasyon yapmaya elverişli bir ortamda oturun.

- Gevşemeli ve sırtınız dik durmalıdır.

- Sağ elin başparmağı kullanılarak sağ burun deliği kapatılmalıdır.

- Burnunuzun sol tarafından nefes alın.

- Sağ elin orta ve işaret parmağını kullanarak, solu kapatın.

- Sağdan nefes verin.

Faydalar

- Bu tekniğin mide yanmasını iyileştirdiği ve vücudu sakinleştirdiği bilinmektedir.

3. BHATRİKA

- Bu teknik için meditatif bir pozisyon tercih edilir.

- Omuzlardaki kasları gevşetmelisiniz. Arka kept stat olmalıdır.

- Sağ burun deliğini kapatmak için sağ başparmak kullanılmalıdır. Bunu yaptığınızda, sağ dirsek aynı seviyede ve sağ tarafta olmalıdır.

- Her şeyiniz kapalıyken, burnunuzdaki sol açıklıktan yavaşça nefes almaya başlayın. Yavaş yavaş nefes alışınızı arttırın.

- Bu ilk adımı 20 kez tekrarladıktan sonra, derin bir nefes alın ve elinizden geldiğince uzun süre tutun.

- Şimdi sol tarafı kapatabilir ve sağ taraftan geçerek tekrar başlayabilirsiniz.

Faydalar

- Kan temizlendi

- Sindirim iyileştirildi

- Toksinler vücuttan atılır

- Sinir sistemi düzenlenir

- Fazla yağ elimine edildi

4. ANULOM-VİLOM

- Rahat ve dengeli bir şekilde oturun.

- Sağ elinizin başparmağıyla sağ burun deliğini kapatın.

- Burnunuzdan soldan nefes alın.

- Sağ elin orta ve işaret parmağını kullanarak sol tarafı kapatın.

- Sağdan nefes verin ve nefes alın.

- Baş parmağınız sağ elinizdeyken, sağ tarafı kapatın.

- Soldan nefes verin.

fayda

- Ömrü uzatır

- Vücut ısısı dengelenir

- Kan dolaşımı iyileştirildi

- Stress ortadan kaldırıldı

5. UJJAYI

- Kendinizi rahat hissetmek için dik oturun.

- Her iki burun deliğini de kullanarak yavaş ve yavaş nefes alın.

- Mümkün olduğu kadar uzun süre nefesinizi tutun.

- Nefes alırken, fısıltılı bir ses yaratmak için havanızı dağıtın.

Faydalar

- Boğaz, göğüs ve akciğerleri sağlıklı tut

- Kan dolaşımı iyileştirildi

- Tiroid bezi uyarılır

- Ses teli daha güçlü hale getirildi

PRANAYAMA: UJJAYI BREATHING

Ujjayi nefes alma, pranayama'nın ana çeşitlerinden biridir ve bazen Muzaffer nefes olarak anılır. Herhangi bir zamanda kullanılabilir, özellikle gün boyunca güçlü ve güçlü olup, enerjinizi ve güveninizi arttırmak ve enerji seviyenizi arttırmak için kullanılabilir. Ujjayi nefes almayı öğrenmesi kolaydır ve prana akışını artırarak vücuda fayda sağlayabilir (hayat için); kanı oksijenlendirmek ve arındırmak; temizleme deyimi; göğüs bölgesinin esnekliğini ve gücünü artırmak; sindirimi iyileştirmek; sinir sistemini tonlama; ve the theracic alanı güçleniyor, kendine güven inşa ediyor.

- epiglottis'yi kısmen kapatacağınızı unutmayın. Bu, havanın rüzgara daha yavaş girmesine izin verecek ve buna benzer benzersiz bir his ve farklı bir ses fark etmeyeceksiniz. Bunu seslendirmek, farkındalığınızı nefesinize odaklayacak ve anda kalmanıza izin verecektir.

- Başlamak, rahat bir pozisyonda oturarak, omurganın dikey olup olmadığını kontrol etmektir. Ellerin kucakta rahatça dinlenmesine izin verin. Rahatlamak.

- Burundan tam olarak nefes verin. Nefes alın ve nefes verirken kısmen ağzınızı açın ve escape için nazik bir "ha" sesine izin verin. Nefes almanın 'Darth Vada' favorisine çok benziyor. Boğazınızın arkasında titreşen havanın sesini fark edeceksiniz. İnhalasyonun akciğerlere rahat bir şekilde girmesine izin verin, ancak onları aşırı doldurmayın. İlkeyi anladığınızda, havanın içeri girmesi için ağzınızı kapatın ve

Ses ve titreşim hem nefes alırken hem de nefes verirken devam eder. Nefesin uzun, derin ve rahatlatıcı olmasına izin verin.

- Çok fazla zorlamaktan kaçının. Bırakarak, omuzları gevşeterek, ağzı yumuşatarak ve en az çabayla ujjayi nefesinin sağlanmasına izin vererek başarılı olacaksınız. Uygulama ile ujjayi nefesinin ritminin tadını çıkarabileceksiniz ve ciğerleriniz ve diyaframınız, boğazı daraltarak çalıştıkça güçlenecektir. Enerji seviyeniz artacak ve aynı zamanda önemli ve duygusal bir denge koruyacaktır.

BÖLÜM 6
İYİLEŞTİRME GÜCÜ

Sanskritçe Prana 'hayati güç' ve Ayama 'kontrol' anlamına gelir. Böylece Pranayama, bağlantı ve düzenlenmiş nefes yoluyla yaşamsal gücün kontrolü anlamına gelir. Kontrollü nefes alma, yani nefesi belirli bir süre tutarak soluma ve nefes verme ve indüksiyon ve ekspirasyon ritmini değiştirme sayesinde, yaşam gücü açısından oldukça önemlidir. Pranayama, bu tür bilinçli kontrollerin kontrollü ve ritmik nefes alma yoluyla elde edilmesinin en iyi yoludur. Pranayama, hayatın akışı boyunca vücutta aktığı ve çeşitli rahatsızlıkları giderdiği kanalları saflaştırır. Hastalıklara karşı direnci artırır.

Pranayama uygulamak için en iyi seçenek, lotus pozu veya lotus pozudur. Bazı nedenlerden dolayı, bu seçeneğin üstesinden gelinmesi zorsa, herhangi bir uygun seçenekte otururken yapılabilir. Önemli olan sırtını, boynunu ve başını düz bir çizgide tutmaktır. Vücut doğal olarak rahatlamış durumda olmalıdır ve bu, şavaşan'da birkaç dakika dinlenerek elde edilebilir. Gerekirse, soluma ve soluma sırasında sağ ve sol burun deliklerini kontrol etmek için sağ parmağınızı ve baş parmağınızı burnun iki yanında kullanın. pranayama'yı uygularken, baştan sona ikiye bir oran korunmalıdır, yani, ekshalasyon süresi inhalasyon için gerekli olanın iki katı olmalıdır. Bir an için, inhalasyon 5 saniye sürerse, ekshalasyon 10 saniye sürmelidir. Hem soluma hem de nefes verme düzgün ve sessiz olmalıdır.

Bazı yaygın rahatsızlıkların tedavisinde yararlı olan bazı çeşitler

ve takip edin:

ANULOMA-VILOMA:

Bu aynı zamanda Nadishuddhi pranayama olarak da bilinir. Başınızı, boynunuzu ve dik bir şekilde dik tutarak, herhangi bir uygun meditasyon seçeneğinde oturun. Sol elinizi sol dizinize dayayın. Sağ baş parmağınızın ucunu buna karşı tutarak sağ burun deliğinizi kapatın. Sol burun deliğinden yavaşça nefes verin. Sağ burun deliğini kapalı tutarak, sol burun deliğinden yavaş ve yavaş bir şekilde nefes alın. Sağ elinizin küçük parmağı ve yüzük parmağıyla sol burun deliğinizi kapatın ve sağ burun deliğinizden nefes verin. Daha sonra sol burun deliğini kapalı tutarak sağ burun deliğinden nefes al ve son olarak sağ burun deliğini kapalı tutarak sol burun deliğinden nefes ver.

Bu tamamlayıcı bir yuvarlak ofanuloma-viloma. Tüm process tekrarlayın. Nefes alma ve nefes verme, herhangi bir ses çıkarmadan çok yavaş yapılmalıdır.

This pranayama bir arınma sürecidir. Akciğerleri güçlendirir ve sinirleri yatıştırır. Öksürük ve soğuk algınlığı, uykusuzluk, kronik baş ağrısı ve astımın iyileşmesine yardımcı olur.

UJJAYI:

Herhangi bir uygun meditasyon seçeneğinde oturun. Glottis yoluyla düşük, tekdüze bir sesle, her iki deliğe de girmeden, yavaş, yavaş ve kararlı bir şekilde nefes alın. Nefesinizi verdikten sonra bir veya iki kez nefesinizi tutun ve ardından sağ burun deliğini kapatarak sadece sol burun deliğinden nefesinizi verin. Bunu sık sık gerektiği gibi yapın. Bu pranayama clears nasal passage ve tiroid bezinin işleyişine yardımcı olur ve yararları respiratory disorders, especially bronchitisam and. Yüksek kanlılığı olan kişiler ujjayi uygulamamalıdır.

BHATRİKA:

'Bhastrika', 'körük' anlamına gelir. Nefesin anlık ve hızlı hareketleriyle gerçekleştirilir.

Birçok bhastrika çeşidi vardır. En basit teknik aşağıdaki gibidir: Oturun

padmasana. Kapalbhati'de 20 vuruş yapın. Nadiren nefes alın ve nefes verin, bir şişkinlik sesi yapın. Bu, karın iç organları ve akciğerler için iyi bir egzersizdir.

ŞİTALİ:

Padamasana'da veya başka herhangi bir uygun konfigürasyonda oturun. Bir kuş gagası gibi bir kanal oluşturacak şekilde, dilinizi dudaklardan yaklaşık bir inç uzakta tutun. Kanaldan havayı emdirin. Tam bir inhalasyondan sonra, ağzınızı yavaşça kapatın, nefesinizi tutun ve her iki burun deliğinizden yavaşça nefes verin. Bu, egzersizi tamamlar. Gerektiğinde tekrarlayın. Bu pranayama bedeni ve zihni düzenler, karaciğeri ve safrayı harekete geçirir ve dolaşım ve vücut temperature üzerinde yararlı etkileri vardır.

SITKARI:

Sitkarda, ağzı biraz açarak, dilin ucunu alt ön dişlerin üzerine yerleştirerek ve ardından havayı yavaşça çekerek bir ses üretilir. Nefesinizi tuttuktan sonra, her iki burundan da nefes verin. Bu egzersiz susuzluğu, açlığı ve tembelliği kontrol etmeye yardımcı olur.

SURYABHEDAN:

'Surya-nadi' sağ burun deliğidir ve 'ChandraNadi' sol burun deliğidir. Bu pranayamada, bir kişi soluma için her zaman sağ burun deliğini kullanır. Padmasan'da veya başka uygun bir ortamda oturun. Başınızı, boynunuzu ve sırtınızı düz tutun. Sağ burun deliğinden nefes alın. Nefesinizi tutun ve ardından sol burun deliğinizden nefes verin. Nefesinizi tutun ve ardından sol burun deliğinizden nefes verin. Gerektiği kadar sık tekrarlayın. Bu, gazlı içecekleri artırır ve sindirime yardımcı olur. Ayrıca sinir sistemini güçlendirir ve sinüsleri temizler.

BHRAMARI:

Bu senaryoda, bir varlığın vızıltılı sesi üretilir ve bu nedenle çağrılır

bhramari. Nefes alırken ağzınızı kapalı tutun. Bir benin uğultu sesini oluşturarak, her iki burundan da nefes verin. Bu pranayama ears, nose, eyes ve ağzı etkiler ve ten rengini parlatır. Aynı zamanda insomnia'dan kaynaklanan acılara da yardımcı olur.

BÖLÜM 7

YOGA ASANALAR HAKKINDA HERŞEY

Fitness arenasında, vücudu sağlıklı hale getirmede uzun bir yol kat edecek farklı türde egzersizler vardır. Vücudun bükülmesiyle ilgili olduğu genellikle bilinir, ancak bundan daha fazlasıdır. Yoga Nedir sorusu, nefes alma tekniğini ve doğru görünümü kullanıcılara en iyi şekilde sunduğuna işaret eder. Beden ve zihin, en iyi sonuçları elde etmek için uyum içindedir.

Konasana, vücut ağırlığını dengeleyebilmeleri için ayakları üzerinde durmaları tavsiye edildiğinden oldukça popüler olarak kabul edilir. Yoga Asanas Hakkında Konuşurken, kan dolaşımının herhangi bir sorun olmadan elde edilebilmesi için, kişinin nefes alması ve kolunu kaldırması gerekir. Parmağı birleştirerek ve parmakları hareket ettirerek en iyi pozisyonu yaratabilirsiniz. Benzer şekilde, gereksinimlere ve kullanıcıların tercihlerine bağlı olarak denenebilecek farklı Yoga türleri vardır.

Kişi, vücudu ve omurgayı gererek, onların sağlıklı ve dünyanın tüm zorluklarını üstlenmeye uygun olduklarından emin olabilir. Karın organlarının sıkılaştırılması, sırt ağrısını hafifletmek gibi inanılmaz faydalar elde etmek için gerekli olabilir. Bazı kişiler, vücut kısımlarını canlandırmaya yardımcı olduğunu bilmedikleri için, vücudun faydalarının farkında değiller. Modern çağda, insanlar egzersizler için zaman bulamazlar ve uzun vadede birçok sorun yaratan aşırı stres altında kalırlar.

Yoga, bireyin kendine güvenini ve netliğini geri getirmesini sağlar, böylece hayattaki zorluklarla daha iyi başa çıkabilirler. Yoga klasmanlarının, kullanıcıların en eski örneklerine göre özelleştirilen farklı türleri vardır. Çocuklar ayrıca herhangi bir hıçkırık olmaksızın sistemlerinin sindirimini iyileştirmeye yardımcı olduğu için yoga da yapabilirler. Sadhana sauna oldukça yaygın ve insanlar tarafından uygulanıyor, böylece odaklarını sürdürebiliyorlar. Padma Sadhna, meditasyona yardımcı olan en önemli asanalardan biridir ve aynı zamanda en zor durumda odaklarını korumalarını sağlar.

Kullanıcı üzerinde gerekli etkiye sahip olmayabileceğinden, onu yaparken rahatlamak önemlidir. Dağınık düşünce ve zihin, kişinin ruhunda olumsuz sonuçlara yol açabilir. Yaparken nefesin vücuda girip çıktığını hissetmek önemlidir. Yanlış uygulama vücutta bir kırılmaya yol açabileceğinden veya istenmeyen sonuçlara yol açabileceğinden, yapıyı doğru bir şekilde elde etmek önemlidir. yoga yapmadan önce, kişi rahatlamalı ve sakin bir ruhla egzersiz yapmalıdır.

Zihin durumu ve ardından gelen farkındalık, nefes alma düzenini güçlendirmeye ve dikkat etmeye yardımcı olur. Yoga Asana'yı elle deneyimle öğrenmek gereklidir, çünkü poz vermeye ve ondan inanılmaz bir farkındalıkla çıkmaya yardımcı olabilir. Duruş doğru olduğunda, Asan, dünyanın yaşam tarzı üzerinde çok olumlu bir görüntüye sahip olabilir.

ASANAS - KISA BİR DÜZENLEME

Herhangi bir yoga pose'nin mükemmel bir şekilde uygulanması için yüksek düzeyde concentration ve perseverance gereklidir. Neyse ki, öğrencilere eğitim veren çok sayıda sınıf var. Bu klaslar, bireylerin ideal bir şekilde asanas'i yerine getirmek için gerekenleri elde etmesine yardımcı olur. Doğru ve düzenli bir şekilde yürütülürse, hem insan zihni hem de vücut için son derece yararlı olabilirsiniz. Bununla birlikte, stiller hiçbir şekilde değiştirilmemelidir.

Aslında, bu alandaki herhangi bir yeni kişi tarafından tercih edilmesi gereken önemli bir sıra vardır. Çok sayıda asanas (veya yoga duruşu) vardır ve bunların doğru sırasını takip etmek, maksimum faydayı elde etmek için çok önemlidir. Doğru rehberlik olmadan yanlış yol yapılması da zararlı olabilir. Çoğu yoga uzmanı, bu seçeneklerin öğrenciler tarafından tercih edilmemesi gereken ortak bir düzen üzerinde hemfikirdir. Onlara göre, yoga asanas aşağıdaki sırada izlenmelidir:

- Isınma-Ür: yoga'nın farklı tarzlarında gerekli olan özel asanasa girmeden önce reeare arm yposes olması gereken bazı sıcak yoposes vardır. Warm up asanas, izlenmesi gereken yoga tarzı/yöntemi için benzersizdir.

- Ayakta duruş: Öğrencilerin öğrenmesi ve mükemmel bir şekilde gerçekleştirmesi gereken farklı vücut pozları vardır. Elden göğüse egzersiz, üçgen pozu ve ayakta dik duruş en önemli ayakta duran pozlardan bazılarıdır. Sun salutation, Tree pozu ve Warrior pozisyonu, Stand Spread Leg Forward Holding exercises ile birlikte, öğrencilere de yaygın olarak öğretilir.

- Oturmuş tasarımlar: Bu duruşlar, öğrenciler tarafından özel olarak tasarlanmış yoga mats üzerinde otururken seçilmelidir. Kahraman pozu, Çocuk pozu, ileri büküm egzersizleri ve Spread Bacağı İleri Tutma ile ilgili olan bu pozlar çoğu kişi tarafından tavsiye edilir.

- Çarpık görünüm: Bu ürünler, öncelikli olarak sırtın gücünü artırmayı, sindirim sistemini ve hatalı karın tonunu iyileştirmeyi amaçlar. Stage Twist ve Half Spinal Twist, bükülmüş yoga seçeneklerinin en çok önerilenlerinden bazılarıdır.

- Supine (Face Upwards) rötuşu: Öğrencilerin bu asanasları hazırlarken yüzleri yukarıda olacak şekilde uzanmaları gerekir. Yaygın olarak tercih edilen oldukça fazla sayıda sert poz vardır. Bu tür seçeneklerin en faydalılarından bazıları, Locust pose, Bacak çekme, Rüzgar rahatlatma pozu, bacağını kaldırma ve bacağını geriye yatırma akciğeridir.

- Dengeleyici yapı ve inversiyon seçenekleri: Karın organlarının işleyişi, yoga'nın en iyi çözümlerini uygulayarak kolaylaştırılır. Bu aynı zamanda beynin ve salgı bezi sisteminin çalışmasına da yardımcı olur. Pulluk, Baş ve Omuz standı, bu tür uygulamaların en popüler olanlarından bazılarıdır.

- Geri bükme egzersizleri: Bu seçenekler, insan vücudunun genel esnekliğini arttırmayı amaçlar. Kolların, bacakların, karın ve omuriliğin motor mekanizması, bu egzersizleri uygun şekilde yaparak daha iyi olabilir.

- Bitirme için görünüm: Eğitimin herhangi bir bölümünün zirvesinde, bitirme seçeneklerinin takip edilmesi gerekir. Savasana (Ceset pozu) ve Son Corse postures, yoga'nın en iyi bilinen iki son pozudur.

Başlamadan önce bir yoga matınız ve bazı accessories olması da önemlidir. Çeşitli yoga asanas geliştirmenin yukarıdaki genel sonuçlarından ayrı olarak, yaygın olarak uygulanan belli başlı nefes egzersizleri vardır. Pranayama olarak bilinen nefes alma egzersizleri, separate ve special duruşlar için kullanılır.

Bununla birlikte, öğrenciler kendi olasılıklarının ötesinde yoga egzersizleri yapmaya çalışmamalıdır. Ayrıca, bunu yaparken herhangi bir rahatsızlık hissederlerse, herhangi bir asana'nın performansını derhal kesmelidirler. Yoga pozları ve asanalar, eğer doğru öğrenilirse ve en iyi şekilde tercih edilirse, tüm öğrencilere büyük faydalar sağlar.

YOGA YAPMAK İÇİN KURALLAR

Günümüzün ticari yoga merkezlerinin çoğu, sadece öğrencilere yoga postures veya asana'yı nasıl yürüteceklerini öğretir. Bununla birlikte, çoğu insanın bilmediği şey, geleneksel olarak, buna daha etkili şekilde uyulması gereken farklı kurallar olduğudur.

Bu kurallar aşağıda listelenmiştir. Ancak, kurucumuz tarafından bize öğretildiği gibi, geleneksel yoga'ya ait olduğum grubun da geleneksel yoga'yı temsil ettiğini bilmelisiniz. Bu yöntemlerin bazılarının size öğretilenlere ters düştüğünü görebilirsiniz.

1. yoga önce bir duş alın

Cleanliness, yoga'nın en önemli unsurlarından biridir, bu yüzden asananızı yapmadan önce bunu yapmalısınız. Temiz bir vücut, işlerinizi düzgün bir şekilde yürütmek için gerekli olan, net ve konsantre bir zihin sağlar.

2. Açık havada yoga yapmayın

Kendinizi belli bir alanda yapmak, çevrede ani bir değişime maruz kalmanıza neden olabilir, bu da sizi son derece savunmasız hale getirir.

3. Her zaman bir mat üzerinde pratik yapın

Çıplak zeminde yapmak soğuk algınlığına yakalanmanıza neden olabilir.

4. Sol burun deliğinizden veya her iki burun deliğinizden nefes alın

Yalnızca sağ burun deliğinizden nefes alırken asla beklemeyin - bu, zihninizi rahatsız edecek ve sinir sisteminizi bozacaktır. Sadece nefesiniz sol burun deliğinizden veya her iki burun deliğinizden akarken pratik yapın.

5. Dolu bir karınla yapmayın

Dolu bir yemekten sonra 2 buçuk ila üç saat arasında herhangi bir kişinin yoga yapması kesinlikle yasaktır.

6. Vücudunuza masaj yapın

Asananızı uyguladıktan sonra kollarınıza, bacaklarınıza ve tüm vücudunuza masaj yapmalısınız.
- özellikle ortak - çok iyi. İyi bir masaj, zihninizi ve bedeninizi rahatlatır.

7. Masajdan sonra, özel bakım yapın

Masajla işiniz bittiğinde, uygun olanı yapın. Kollarınız yanınızda, avuç içleriniz yukarı bakacak şekilde iki dakika boyunca sırt üstü yatın. Bu, zihni temizler ve daha iyi bir meditasyon için hazırlar.

8. Asanadan sonra yorucu egzersizler yapmayın

Yoga yaptıktan hemen sonra koşmak veya herhangi bir sporu yapmak yasaktır. Zorlayıcı egzersizler tamamen yasak değildir - bunu bir şey yapmadan birkaç saat önce veya sonra yapabilirsiniz.

9. Eğer adet görüyorsanız veya hamileyseniz bunu yapmayın

Hamile kadınlar için özel yoga programs varken, traditional yoga practicting olan bizler için, kadınlar are note atatafa are are note aloset are are note aloseye yoga are are note aloseye yoga traditional.

Bu koşullarda yoga yapmak, bir kadının vücut süreçlerini ciddi şekilde bozabilir ve bu yüzden onu ciddi şekilde yasaklarız.

BÖLÜM 8
YOGA BANDHAS - THE INTERNAL ENERGUG
KAPILAR

Günlük varoluşumuz, vücudumuzdaki tüm doğal, güçlü, içgüdüsel enerjiyi, yaşam gücünü boşa harcar. Yoga bandhas veya iç enerji kapıları, bu enerji akışını (prana) prana bhere pracokor bhere prana bokor bheregions gelen türetilmiş bölgelere (onları yeniden düzenlemek için) yönlendirir. Bandha'lar, vücuttaki bütünleşmeyi ve zararı sağlamak için dengeli bir şekilde yerleştirildiği yerden enerjiyi kendi odak noktasına yönlendirir.

Bandhas practice, başlangıçta, passage of zaman ile, bir yoga öğrencisi, temel mental ve mayoc and оружия ile me able to able to able able to able able able able able able able able able abe able оружия ve muscular movemen; Bir kez üstesinden gelindiğinde, bu iç enerji kapıları her zaman uyanık ve uyanık halde aktif kalacaktır.

Yeni başlayanlar, kaslar, bezler ve organlar gibi vücudun belirli bölümleriyle ilgili olarak approach to bandhas olduğunu, ancak onların gerçek değeri, fe dossoten tat dete dedetedene anabedenedene yatmaktadır. Bu enerji kanalı bir kez düzenlendiğinde, hizaya getirir ve vücudun bazı olağandışı, duygusal, zihinsel ve ruhsal öğelerini uyarır.

Tipik olarak üç bandhas, tri-bandha, birlikte uygulanmaktadır. Onlar:

- mula bandha
- Uddiyana bandha
- Jalandhara bandha

Kriya (eylem), asana (posture), pranayama (breathing), mudra (kutsal kelimeler), dharana (concentrationa) ve (dhi) ile birlikte veya tek başına çalışırlar. Bu iç enerji kapıları bir kez etkinleştirildiğinde, Yaratan ve yaratılan arasında denge oluşur, tüm çatışmalara neden olur ve tamamen doğayla iç içedir.

Çocuklar aktif bandhalarla doğuştan yeteneklidir. Sıralamayı öğrenmenin önerilen sırası bandhas ile başlamak, sonra asana, sonra panayama ve sonra mudra ile başlamaktır. Tri-bandha, ileri düzeyde nefes alma ve spiritualism'in büyük seeker'leri ve göksel güçle birleşme için mudra zikri ile faydalıdır.

Temel bandhaları seçmek için, bazı ek bandhalar vardır:

Jivha bandha

Zihni titremekten kurtarır; İlahi olanla enerjik ve psişik birleşme başarılıdır. Sonsuz bir yer kazanıldı.

ajna bandha

Ajna bandha, enerjiyi koordine eder ve onun içe ve yukarı hareket etmesini sağlayarak, man ve onun yaratıcısı arasındaki aşk arasındaki en son bağlantıyı yeniden kurar.

Nabhi bandha

Yapısı, enerjiyi diğer odak noktalarına toplamak, depolamak ve yönlendirmek için dahili bir enerji yöntemidir.

Swadhi grubu

Swadhi bandha balances ve ortadaki ve daha yüksekteki yaşam için birleşir.

Merhaba bandha

Hri, kalp ya da core, duygularımızın barındığı bölgedir; korku veya güvensizlik duygularımız; duygularımızı dile getirememiz. Acımızla ya da korkumuzla baş edemediğimizde kendimizi bu alanda saklarız; Bu iç enerji kapısı, bir kez tutuştuktan sonra, duygu merkezini yeniden şarj ederek duygularımızla düzgün bir şekilde anlaşmamızı sağlar.

Birlikte, yoga bandhas algıyı ve zekayı harekete geçirir; ve aklın dolaşmasını engeller. Bu iç enerji kapıları, canlılığın veya yaşamın akışını, dışa doğru farklılaşmaktan kurtarır ve vücudun içine yönlendirerek, insanın benlik, yaşam ve yaşam hakkında tam bir farkındalık kazanmasına izin verir.

BÖLÜM 9
YOGIC KRIYAS - PURIFICATION'A UĞRAŞ

Yogic Kriyas veya Kriya Yoga, yoga practice'nin bir parçasıdır. Kriyas, bedeni ve zihni temizlemek ve arındırmak için kullanılan bir teknik grubudur. Kriyalar aynı zamanda Shuddhi-kriya, Saucha, Sauca, Shat-Kriyas ve onların practice opens practice opens pessages ofe beden, zihin ve kalp olarak adlandırılır. Kriyas iç bedeni temizlemenin bir yoludur. Tıpkı normal bir insanın vücudunun dış kısımlarını temizlemesi gibi, bu da aynı derecede önemlidir ve son derece önemlidir ki, biz de iç kirleri eeerer satofat ot tar teter ofer tatofat ot ofer ofer ofer atofat ot ofer ofer ofer otar ot ot ot ot ot ot ot ot otm otmost otmost Yogic Kriyaları sayıca altıdır ve vücudun çeşitli iç organları bir arada temizdir.

Altı ana temizleme işlemi veya Kriyas vardır, yani, Neti Kriyas, Dhauti Kriyas, Vasti Kriya, Nauli Kriyas, Karal Bhati ve Tratak. Vücudun altı farklı hassas yapısı ve her zaman bir uzman rehberliğinde öğrenilmesi gerekir ve daha sonra kendi başlarına karar verilebilir.

Neti Kriyas, nose'yi temizlemenin bir yoludur ve nasal passage'yi temizlemeye yardımcı olur. Bu Kriya, Jalaneti adı verilen su ile yapılabilir ve bu su bir burun deliğinden alınır ve diğer tüm geçişteki kiri temizleyen diğerinden dışarı alınır. Neti Kriya'nın diğer formları, bunun yerine su ılık sütün kullanıldığı Ksheera Kriya'dır. Bazıları da Kriya yapmak için kendi idrarını veya inek idrarını kullanır ve buna Swamutra veya Gomutra Neti process denir.

Kriya ayrıca yağ veya Ghee ve ayrıca özel iplik veya kauçuk catheter kullanılarak tavsiye edilir. Bunlara Kuyruk/Ghrit Neti Kriyas ve Sutra/ Rubber Neti Kriyas kesinlikle denir. Tüm Kriyas, nasal process ve bunların kullanımı ile tüm problems related to nose, earo, nears, nearo, neat ad thr.

Sonraki Kriya, Dhauti Kriya olarak adlandırılır ve son derece kapsamlı bir temizleme işlemidir. Bundaki ilk Kriya, ılık tuzlu su kullanılarak yapılır ve Jala Vaman Dhauti Kriya olarak adlandırılır. Bu teknikte, icra eden kişi şölenlerde çömelerek oturmalı ve karın dolana kadar suyu art arda içmelidir. Bundan sonra, mideyi birkaç dakika döndürerek ve sağa sola hareket ettirerek hareket ettirmesi gerekir ve ardından arkaya doğru bükmeli ve tüm aecids ve thot ther ile ortaya çıkan tüm suyu dışarı çıkarmalıdır.

Bu mide problemlerini, kabızlığı, mide bulantısını, hazımsızlığı, mideyi rahatlatır ve rahatlatır.*vb.*Dhauti Kriya'nın diğer formu, mülin bezi kullanılarak yapılan Vastra Dhauti Kriya'dır. Kumaş önce yutulur ve sonra geri çekilir ve tüm öksürük, astım, gaz ve diğer akciğerleri ve ciddi rahatsızlıkları giderir.

Üçüncü Kriya, Vasti Kriya'dır ve lavman potunun su ile doldurulmasıyla yapılır. Bu Kriya'yı tasarlamak için, lavmanın deliğine bir lastik tüp takılır ve diğer ucu yatar pozisyonda anüs içine yerleştirilir. Su, büyük bağırsaklara girer ve su, gaz, asit ve diğer kir partikülleri gibi tüm kirliliklerle temizlenir ve tüm indigesetion ve çeşitli sorunları iyileştirir. Ön lavman, sabah kahvaltısından hemen önce yapılmalıdır.

Dördüncü Kriya, Nauli Kriya'dır. Bu teknik, nefes alma, nefes verme ve nefesi tutma gibi nefes alma aktivitelerini içerir. Kriya'nın bir formu Agnisar Kriya'dır, burada bir mat üzerinde çalışırken bir kişinin tamamen öne eğilerek nefes alması ve nefes vermesi gerekir. stomach, içine çekilmeli ve mümkün olduğunca uzun süre saklanmalıdır. Kriya'nın formu, birinin ağzını kullanarak tamamen nefes alması ve nefes vermesi gereken Uddiyan Kriya'dır. Agnisar ve The Uddiyan'ın iyi bir şekilde hazırlanmasından sonra, o zaman bir tanesi Nauli Kriya'yı gerçekleştirebilir, çünkü karın merkezi bir boru olarak kullanılır ve her şeyi ayrı ayrı tedavi eder.

Diğer Kriya aynı zamanda nefes alma egzersizinin başka bir şeklidir ve Kapalbhati ve Bhastrika Kriyas olarak adlandırılır. Kapalbhati, beyni ve kafanın merkezi bölümünü temizlemenin bir yoludur. Düşünme yeteneğini arttırır ve kendine güvenini arttırır ve hafızayı geliştirir. Öte yandan, Bhastrika aynı zamanda nefes alma egzersizidir ve gaz, denge ve asitliği azaltmak için uygulanır.

Altı Kriya'nın sonuncusu, büyük bir etkinlik olan ve her türlü hastalığı önlemek için yapılmayan Tratak Kriya'dır.

Altı Kriyas'ın tümü, başlangıçta bir uzmandan öğrenilmeli ve daha sonra dikkatli ve düzenli bir şekilde uygulanmalıdır. Modern çağda havada çok fazla kirlilik var ve bu altı Kriyâ'nın en önemli özelliği, iç sistemi çok iyi temizlemek için çok önemli.

BÖLÜM 10
BEST PRANAYAMA TECHNIQUES FOR ÇOCUK

Bu hayatta bir fark yaratmak istiyorsanız, çocuklara öğretmenin en önemli anlamı vardır. Değerli yaşamları erken yaşta öldüren çocuklar, sonuç olarak zihinsel ve duygusal olarak dengeli olma eğilimindedir. Ek olarak, zihinsel ve fiziksel yaşamı önemli olan çocuklar başarılı, kendine güvenen ve zeki olma eğilimindedir. Yoga, çocuklara duygusal, zihinsel ve fiziksel istikrar kazandıran bir sağlık bakım sistemidir. Öğrenilen beceriler arasında, kaygıyı azaltmak, net düşünmek ve günlük zorluklara mantıklı çözümler bulmak için nefesini tutmak yer alır.

Çocuklar İçin En İyi Pranayama Teknikleri

Yogik nefes alma (pranayama), çok yönlü bir Yoga pratiğinin önemli bir parçasıdır. Derin, dolu nefesler dolaşımı artırır, bu da tüm vücuda yarar sağlar. Artan kan akışı, tüm vücut organlarına ve sistemlerine taze kan getirerek, yenilenmiş bir enerji ve amaç duygusu verir.

Nefes almak kadar basit bir şey tutumunuzu değiştirebilir, zihninize ve bedeninize sakinlik getirebilir, odaklanmanıza ve odaklanmanıza izin verebilir ve daha fazlasını yapabilir. Yoga nefesi veya pranayama, çocuklara olduğu kadar yetişkinlere de öğretilebilir. Çocuklara pranayama teknikleri öğretirken, eğitmenler, çocukların anlayabileceği basit bir dil kullanarak nefes almayı denemeli ve onlara pranayama pratiği için bolca zaman vermelidir.

Yoga Hava Yürüyüşü

Bu teknik, nefes almayla birlikte vücut hareketini birleştirir - bu sayede ortamın iyileştirilmesi ve ana kasların tonlanması sağlanır. Optimum beyin performansı için beynin sağ ve sol yarım kürelerini dengelemeye çalışır. Çocuklar, bacakları düz ve kollar yan tarafta olacak şekilde sırtları üzerinde uzanmalı ve "kû" dan yukarı bakmalıdır. Bulutların farklı şekillerini veya gökyüzünde görecekleri diğer öğeleri hayal edebilirler. Sağ bacağınızı kaldırın, aynı zamanda derin nefes alırken sol kolu da kaldırın. Her bir kolunuzu ve bacağınızı aşağı indirirken nefes verin. Sol bacağınızı ve sağ kolu kaldırırken nefes alarak tekrar edin, sonra aşağı nefes verin ve diğer tarafta tekrar edin.

Pursed Lips Breathing

Çocuklara nasıl tamamen nefes alacaklarını öğretin, ardından bir bardak süt ve bir samanla yavaşça nefes verin. Emphasis, nefesi mümkün olduğunca yavaş bir şekilde salıvermelidir. Çocuklara derin bir nefes almalarını, ardından yavaş yavaş damlacık yoluyla dışarı vermelerini ve sütün üzerinde kabarcıklar oluşturmalarını söyleyin. Baloncuklar küçük ve kontrollü olmalıdır, çünkü bu büyük bir balon oluşturmak için gereklidir.

Derin Yogic Göbek Nefesi

Çocukların favori bir doldurulmuş hayvanı kullanarak derin karın nefeslerini görselleştirmelerine yardımcı olun. Çocuklar, doldurulmuş hayvanı karınlarının üzerine koyarak sırt üstü yatmalıdır. Derin bir nefes almalarını, hayvanı mümkün olduğunca yükseğe kaldırmalarını söyleyin. Ardından, doldurulmuş hayvanı mümkün olduğunca düşük hareket ettirerek yavaşça nefes vermelerini isteyin. Onlardan nefesleriyle "dalgalar" oluşturmalarını isteyin, hayvanlarını bir gezintiye çıkarırken, nefes alırken yukarıya, nefesten aşağıya inmelerini isteyin. Hayvan için düz, sabit bir sürüşe odaklanın.

On Yoga Nefesi

Bu teknik iyi bir rahatlatıcıdır - zihni sakinleştirmeye ve enerjiyi yeniden düzenlemeye yardımcı olur. Buradaki fikir, ister dar ister derin olsun, nefese konsantre olmaktır. Inhale, "Ben bir tanesinde nefes alıyorum" diyerek. Sonra nefes verin, "Bir tane alıyorum." İki, üç, dört ve so on ile tekrarlayın. Buradaki zorluk, odağı kaybetmeden 10 numaraya ulaşmaya çalışmaktır.

BÖLÜM 11
TAKING PRANAYAMA TO THE NEXT SEVİYESİ

KAPALABATHI (PARLAYAN SKULL EXERCISE)

Bu egzersiz 2 hafta veya daha fazla alternatif burun ve/veya derin nefes alma işleminden sonra başlar ve bu zamana kadar optimal nefes alma mükemmelleştirilmiş olmalıdır. Bu egzersizin birkaç turu, vücudu aşırı karbondioksitten arındıracak ve canlandıracaktır.

It is especially useful to control movements of the diaphragm and to remove spasm in bronchial tubes, consequently persons suffering from Asthma and other respiratory diseases will find this very helpful as they are relieved of this encumbrance and cured in due time, of course adhering to our diyet kuralları.

Tüketimi iyileştirmeye, kandaki kirleri gidermeye ve dolaşım ve yeniden sistem seslerini tonlandırmaya yardımcı olur. Oksijen alımı, vücut dokularını yenilediği için kanı zenginleştirir. Dahası, diyaframın sürekli hareketleri karın, karaciğer ve pankreas için uyarıcı görevi görür.

Teknik:

Birkaç nefes alın ve diyaframın düzgün hareket ettiğini görün. Şimdi gözler kapalı (bütün nefes egzersizlerini yaparken olması gerektiği gibi) bir sırt ile karının ani bir bağlantısını yapın. Bu, ciğerlerdeki durgun havanın aniden sert bir şekilde dışarı atılmasına yol açar.

Şimdi bunu şiddetli bir rahatlama ile takip edin (ki bu da doğal olarak yeni havanın içeri girmesine neden olur) şimdi egzersizi bu şekilde yapın: her seferinde bir kerede pasif inhalasyon ve aktif atılmalar. Bir yuvarlak, 15-20 ekrulsions olmalıdır. 3 raundu aşmayın

(You may gradually increase to 120 expulsions per round and then perform only 2 rounds. As soon as you are doing 50 expulsions per round, do not exceed 2 rounds!) Between each round take a pause for say 30 seconds of normal breathing.

Kısa bir not, kapalabathi, breathing'inizi mükemmel bir şekilde mükemmelleştirecek olan sondan sonra alternatif nefes almadan önce önerilmelidir.

ÜÇ ENERJİ KİLİDİ (Bandha)

Kapalabathi ve Anuloma viloma prayama ustalığından sonra, şimdi bu locks'u öğrenmeye devam edebilirsiniz. Genellikle nefesin tutulması sırasında uygulanırlar ve adlarından da anlaşılacağı gibi, yopu acti a'nın içindeki havadaki enerjiyi kaybederler.

üç ana

1. The Chin Lock (omuza kadar)

2. Anal kilit (kasların idrarı ve veya dışkıyı tıkamak için kullanıldığı egzersizlere benzer).

3. Karın egzersizlerinden biri olan Abdominal Lock, Uddiyan

bandha.

Lock 1 ve 2, tutma sırasında tercih edilirken, üçüncüsü temel olarak nefesten sonra tercih edilir.

Şimdi, havaya bağlı olarak her zaman farklı zamanlarda uygulanabilen 8 çeşit Gelişmiş Nefes egzersizi var. Ancak bu sekiz kişiden yalnızca biri yıl boyunca tercih edilebilir ve aslında pranayamas'ın kralı olarak adlandırılır. Bhastrika olarak bilinir.

BHASTRİKA

Sanskritçe'de bu, nefes nefese anlamına gelir ve Kapalabathi'ye oldukça benzer, ancak çoğu zaman etkileri oldukça farklıdır.

teknik

- Kapalabathi'de olduğu gibi, 1 günde bir oranında 10 sınır dışı etme planı yapın.

- Şimdi 16 saniye boyunca nefes alın.

- 64 saniye boyunca nefesini tut (bu durumda burnunu bırakabilirsin). Nefesi tutarken, 1 ve 2 numaralı kilitleri uygulayın.

- Tutturduktan sonra, çeneyi ve anal locks'u serbest bırakın, ardından sol burun deliği ile bloke ederek 32 gün boyunca sağ burun deliğinden nefes verin.

parmak.

- Nefes verdikten sonra, hemen 6 saniye boyunca 1, 2 ve 3 numaralı kilitleri uygulayın.

- şimdi tüm grupların kilidini açın ve 30 saniye boyunca normal nefes alın ve başka bir tura devam edin.

Sri Swami Sivananda'ya göre, Bhastrika'nın tek bir turu bile size ortalama zindelik vermek için yeterlidir, ideal olarak 3 turda oynamak istiyorsanız, tam olarak ve YAPMAYIN

BU EGZERSİZ AŞIRI YAPIN!

Kural:

- Oyununuzda düzenli ve sistemli olun.

- Nefesi tutarken yüzünü bükmeyin.

- En sonunda ağrılar ve boşluklar yaşarsanız, rahatsızlık hissedilene kadar egzersiz yapmayı askıya alın.

- Çok fazla konuşmaktan, eğlenmekten kesinlikle kaçının ve ŞİMDİ ETLİ GIDALARDAN KESİNLİKLE VAZGEÇME VE KESİN VEGAN DİYETİNE UĞRAMANIN ZAMANI OLACAKTIR!

- Başparmak ile orta ve yüzük parmaklarının uçlarının birleştiği yerde klasik yoga tercihi olan Prana Mudra'yı tercih ettiğinizden emin olun.

- Bhastrika'da nefes verirken, Alternatif Burun Nefes Almada olduğu gibi mudrada da sağ elin olduğundan emin ol.